



RIEMUA TANSSISTA

Luovasti ikääntyen

Opinnäytetyö

Noora Rinne

Tanssinopettajan koulutusohjelma
Tanssinopettaja (AMK)

Hyväksytty _____._____._____

Riemua Tanssista
Luovasti ikääntyen

Opinnäytetyö

Noora Rinne

Savonia-ammattikorkeakoulu
Musiikki ja tanssi

Tanssinopettajan koulutusohjelma

Opinnäytetyön ohjaus: Paula Salosaari

15.04.2010

Savonia-ammattikorkeakoulu
Musiikki ja tanssi
Tanssinopettajan koulutusohjelma

RINNE, Noora. 2010. *Riemua Tanssista. Kuvaus luovan tanssin kurssista iäkkäille*.
Tanssipedagogin (AMK) tutkinnon opinnäytetyö, projektin (12 op.) kirjallinen työ
(painotus 1/3), 67 sivua + 3 liitettä

Tiivistelmä

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli havainnoida luovan tanssin merkityksiä ikääntyneiden arkeen. Halusin kehittää ikääntyvien luovuutta ja kehontuntemusta. Koen kehon merkityksen korostuvan ikääntyessämme ja halusin tutustuttaa ikääntyvät omiin kehoihinsa luovan tanssin kautta.

Toteutin luovan tanssin kurssin ikääntyville syksyllä 2009. Kurssi kesti kolme kuukautta. Tunnit pidettiin keskiviikko päivisin 90 minuutin ajan kerrallaan. Kurssille osallistui yksitoista 57-74 –vuotiasta naishenkilöä. Kurssilla työstiin luovia tanssi harjoitteita, joiden kautta oman luovuuden kehittäminen ja oman kehon tuntemus pystyisivät lisääntymään. Kurssin tavoitteena oli tuoda nautinto ja iloa iäkkäiden ihmisten arkeen luovan tanssin avulla.

Luova tanssi tarjosi oppilaille puitteet kehittää omaa luovuuttaan. Kurssin harjoitteiden kautta kehontuntemus lisääntyi ja kehotuntemuksen kautta tasapainon hallinta sekä kehonhallinta kasvoivat. Oppilaat kehittivät liikkujina ja ilmaisijoina. Kurssi kasvatti psyykkisen ja fyysisen hyvinolontunnetta ja antoi oppilaille eväitä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

Avainsanat: Luovuus, tanssi, ilo, nautinto, luova tanssi, kokonaisvaltaisuus, holistinen ihmiskäsitys, ikääntyminen, dynamiikka, kokemuksellisuus

Savonia University of Applied Sciences
Music and Dance
Degree Programme in Dance

RINNE, Noora. 2010. *Joy from dance. A description from creative dance course of elder people*. The thesis work for Bachelor of Dance degree, project (12 credit units) written part (emphasis on 1/3), 67 pages + 3 appendix.

Abstract

The function of this thesis was to observe the meaning of creative dance in elderly people's daily life. I wanted to improve their creativeness and body knowledge. I think the meaning of body increases when we age and that is why I wanted the students to explore their body by creative dance.

I carried out a creative dance course for elderly in fall 2009. The course took three months. Lessons took place on Wednesday afternoons 90 minutes at a time. There were eleven 57-75 year old women participants. We practised creative dance rehearsals that made possible the improvement of creativity and body knowledge. The aim was to improve the pleasure and happiness of elderly daily life by creative dance.

The course offered students the possibility of improving their creativity. Body knowledge, body control and stability increased by the rehearsals. The students improved as creative and empathised people. The course increased both physical and mental affection and gave opportunity to develop their holistic welfare.

Key words: creativity, dance, happiness, pleasure, creative dance, comprehensive, holistic idea of man, aging, dynamics, experiential

Sisällys

1	JOHDANTO	4
2	IKÄÄNTYMINEN	7
2.1	Alati ikääntyvä ihminen	7
2.2	Muuttuva mieleemme	8
2.2.1	Eläkkeelle siirtyminen.....	8
2.2.2	Masennus	9
2.2.3	Henkiset voimavarat	10
2.3	Muuttuva kehomme	11
2.3.1	Lihakset.....	11
2.3.2	Kognitiiviset toiminnot ja sairaudet	12
2.3.3	Tuki-, hengitys- ja verenkiertoelimistö	13
2.3.4	Motoriset taidot	14
2.4	Iäkkään elämää	16
2.5	Liikunnan hyödyt ikääntyessämme.....	18
3	KESKEISET KÄSITTEET.....	20
3.1	Terveysliikunta.....	20
3.2	Luova tanssi	22
3.3	Tanssiterapia	24
4	KURSSITARJONTA TÄNÄÄN.....	25
5	RIEMUA TANSSISTA –PROSESSI.....	28
5.1	Taustaa	28
5.2	Lähtökohdat	30
5.3	Toteutus.....	31
5.4	Oppilaat.....	33
5.5	Sisältö ja rakenne	35
5.6	Suunnittelu.....	38
5.7	Musiikki	40
5.8	Tuntitilanteeseen vaikuttavia tekijöitä.....	41
6	KIRJALLINEN MATERIAALI	44
6.1	Kyselyt 44	
6.1.1	Tanssitausta	44
6.1.2	Toiminnan haasteet.....	45
6.1.3	Loppukyselyt	47
6.2	Päiväkirjat	49
6.2.1	Mielikuvamatka.....	51

6.2.2	<i>Oma keho</i>	52
6.2.3	<i>Rentoutuminen</i>	54
6.3	Ohjaajan huomiot	56
7	POHDINTA	61
	LÄHTEET	68
	LIITTEET	73

1 JOHDANTO

Kiinnostukseni vanhenemista kohtaan on lähtöisin omasta ajatusmaailmastani ja halus-tani ymmärtää ikääntymistämme ja sen mukanaan tuomia muutoksia. Vaikeus samais-tua ikääntyvään ihmiseen kiehtoo minua. Halu tämän jokaista kohtaavan ilmiön ymmär-tämiseen on suuri. Ajatus luovan liikunnan vaikutuksista iäkkäille on lähtöisin näiden lisäksi omista isovanhemmistani sekä omasta kekokemuksestani: luovan tanssin posi-tiiviset ja nautintoa tuovat kokemukset sekä elämän mielekkääksi kokeminen.

Halusin selvittää luovan liikunnan vaikutuksia ikääntyvän ihmisen arkeen. Ennakkoaja-tuksia mahdollisista huomioista tai tuloksista minulla ei ollut. Pääajatuksenani oli ilon ja nautinnon tuominen ikääntyneiden arkeen luovan tanssin kautta. Yksi tärkeimmistä ta-voitteistani kurssille oli oman kehon tuntemuksen lisääminen.

Olen aina pohjannut mielipiteeni omaan kekokemukseeni ja kuinka itse tunnen tans-sin vaikuttavan kehooni ja elämän mielekkyyden tuntemiseen. Teija Ravelin (2008) viittaa omassa väitöskirjassaan Liikasen sekä Leijala-Marttilan ja Syrenin määritelmiin taiteen elämyksiä ja merkityksellisiä nautintoja antavana alana. Liikanen sanoo taiteella olevan yhteys omaan paremmaksi koettuun terveyteen sekä hyvän elämän kokemuksiin. Hänen mukaansa taideharrastukset tarjoavat yhteisöllisyyttä sekä sosiaalisia verkostoja. Leijala-Marttila ja Syren korostavat taiteen merkitystä tunneyhteyksien solmimisessa sekä toisiin ihmisiin, että omaan itseensä. (Ravelin 2008, 17.) Ravelin (2008) kuvaa työssään tanssin olevan ”luovaa ja ainutlaatuista. Tanssi on kehon liikkeitä, askeleita, kehollista itsen, tunteiden ja kertomusten ilmaisua vuorovaikutuksessa itsen ja toisten kanssa.” Hän korostaa tanssin antavan myös henkisiä, fyysisiä, sosiaalisia ja hengellisiä kokemuksia, joiden kautta tanssi taidemuotona edistää itseymmärrystämme ja sosiaali-sia vuorovaikutuksia. (Ravelin 2008, 49.)

Minulle luova tanssi antaa valmiudet tuntea kehoni ja kuunnella sitä, nauttia liikkumi-sesta ja luomisen ilosta, kokea elämä mielekkääksi ja nauttia hyvästä itsetunnosta. Tans-

si on minulle itseni ilmaisua vuorovaikutuksessa itseni sekä muiden kanssa. Se antaa minulle voimavaroja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Tärkeimpänä pidän omaa kehontuntemusta, jonka kautta uskon myös minäkäsityksen ja itsetunnon voimistuvan ja kohentuvan.

Pidin syksyllä 2009 luovan tanssin kurssin iäkkäille. Kurssi oli suunnattu eläkkeellä oleville iäkkäille henkilöille. Kurssin nimeksi muodostui *Riemua tanssista*. Kurssi kesti kolmen kuukauden ajan, ja tunteja pidimme kerran viikossa keskiviikko aamupäivisin puolentoista tunnin verran kerrallaan. Työni oli projekti, jossa selvitin ja havainnoin kurssin lisäksi kyselyillä sekä oppilaiden ja ohjaajan päiväkirjojen avulla luovan liikunnan vaikutusta iäkkäiden ihmisten arkeen. Tuoko luova liikunta heidän elämäänsä mahdollisesti jotain uutta, vai ei? Opinnäytetyössäni avaan *Riemua tanssista* –kurssia sekä havaintoja ja ajatuksia, joita kurssi minussa sekä oppilaissani herätti. Avaan materiaalia aihepiireittäin. Aihepiirit ovat muodostuneet sekä omissani, että opiskelijoideni päiväkirjoissa tärkeimmiksi nousseista elementeistä.

Ennen itse prosessiin syventymistä avaan teille ikääntymisen mukanaan tuomia muutoksia niin psyykkisellä, sosiaalisella kuin fyysisellä tasolla. Olen jaotellut nämä psyykkiseen ja sosiaaliseen sekä fyysiseen osioon, joiden kautta katsastamme yleisimmät ikääntymisen myötä tapahtuvat muutokset. Tällaista jakoa käytetään usein dualistisen ihmiskäsityksen alla. Tämä käsitys erottaa mielen kehostamme. Korostan kuitenkin, että vaikka olen jaotellut ihmisen tekstissäni näitä elementtejä yksitellen tarkasteltavaksi, kannatan holistista ihmiskäsitystä, jonka mukaan ihminen on kokonaisvaltainen yksilö. Holistisen ihmiskäsityksen mukaan keho ja mieli ovat yhtä. Tällöin ihmisen hyvinvointiin vaikuttaa yhtäaikaaisesti kaikilla näillä osa-alueilla tapahtuvat asiat. Olen jakanut esimerkiksi fyysisen toimintakyvyn osa-alueella tapahtuvat muutokset alueisiin, jotka koen olevan yleisesti tärkeitä tarkastelun aihioita kurssini kannalta. Kokonaisvaltaisuutta on helpompi käsitellä ja ymmärtää avattuani nämä kyseiset elementit erillisinä yksittäisinä teemoina ja aihioina. Niitä lukiessa on syytä kuitenkin muistaa kaikkien muiden osa-alueiden vaikutus näihin yksittäisiin huomioihin.

Liikuntatarjonnasta kerron lyhyesti sekä Kuopion että Varkauden osalta. Valitsin kaupungit sen vuoksi, että Varkaus on synnyinkaupunkini ja Kuopio tämänhetkinen kotikaupunkini, jossa myös itse projekti toteutui. Lisäksi avaan terveystanssin, luovan tans-

sin sekä tanssiterapian käsitteitä. Koen näiden käsitteiden olevan hyvin lähellä toisiaan, kuitenkin omaten merkittäviä eroja toisiinsa. Näin ollen haluan välttää työni viittaamista terveystanssin tai tanssiterapian käsitteisiin. Opinnäytetyöprosessini oli luovan tanssin alle sijoittuva projekti.

Itse prosessin kuvauksen olen myös jaotellut eri osa-alueisiin. Nämä alueet ovat mielestäni opinnäytetyöprojektini tarkastelun kannalta olennaisia. Materiaalit olen jaotellut kysely- sekä päiväkirjaosuuksiin, joiden alle olen luonut aiheita, jotka kumpusivat näiden materiaalien yleisimmistä, korostuneista teemoista. Tarkastelen näitä aiheita ohjaajan ja oppilaan näkökulmasta. Oppilaideni ja omat päiväkirjamerkinnot sekä kyselyistä otetut viittaukset esiintyvät tekstissä kursivoituina. Materiaalit –kappaleen loppuun olen liittänyt vielä oman pohdinta osuuden, jossa kartoitan omien päiväkirjojeni ja huomioideni pohjalta heränneitä teemoja. Pohdinnassani nostan esille asioita jotka mielestäni nousivat kurssin tärkeimmiksi huomioiksi. Tuon esille kysymyksiä, joita projekti minussa on herättänyt. Mitkä havainnot nousivat tärkeimmiksi ja miksi. Pohdinnassa pyrin kuvaamaan kurssin vaikutuksia oppilaisiini, itseeni sekä tulevaisuuteeni.

2 IKÄÄNTYMINEN

2.1 Alati ikääntyvä ihminen

Ikääntyminen on meitä kaikkia kohtaava elämänvaihe. Ikääntyessämme kohtaamme edessämme monia muutoksia: eläkkeelle siirtyminen, kehon muutokset sekä sosiaalisen aseman ja roolien vaihtelut. Nämä muutokset ovat psyykkisiä ja fyysisiä. Ikääntymiseen usein yhdistetään sairaudet, toimintakyvyn heikkeneminen sekä kehon fysiologiset muutokset (Heikkinen 2003). Monet ihmiset pelkäävät vanhenemista ja sen mukanaan tuomia sairauksia. Ensimmäisenä muutoksena monet huomaavat liikkeiden hidastumisen ja nopeiden liikkeiden tai eleiden suoritusvaikeuden. Tämä vaikuttaa eniten liikkumiseen ja sitä vaativien harrastusten tai askareiden poisjääntiin. Pelko omasta kömpelyydestä, sekä etenkin muiden sen huomioimisesta, on suuri. Keho ei ole sama kuin ennen. Vaikka mieli on vireä, venyvä ja voimakas, ei keho pysy enää vauhdissa mukana. Mielestäni tästä syystä oman kehon tuntemus ja sen käyttöön rohkaisu on erittäin tärkeää ikääntyessämme. On myös tärkeää tunnustaa omat heikkoudet ja kehon muutokset, kuitenkin aliarvioimatta itseään. Kehon muutokset, kuten tasapainon tai lihasvoiman heikkeneminen, näön huonontuminen tai nopeiden liikkeiden hidastuminen eivät sulje pois liikuntaa. Päinvastoin, mielestäni liikuntaa tulisi lisätä ja tehdä siitä nautittavaa sellaisella keholla, joka jokaisella yksilöllisesti sillä hetkellä on. Mielestäni tulisi korostaa liikunnan merkitystä ja sen vaikutuksia kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistäjänä. Tällä tarkoitan liikunnan vaikuttavan niin psyykkiseen, fyysiseen kuin sosiaaliseenkin hyvinvointiin.

Luovuuden on todettu vähentyvän ikääntyessä, mikä johtuu pitkälti itsekritiikin lisääntymisestä ja riskien oton vähenemisestä. Myös tarkkaavaisuuden heikkeneminen ja tiedonkäsittelyn hidastuminen voivat vaikuttaa luovuuden vähenemiseen. (Suutama & Ruoppila 2007, 118-119.) Luovuudelle on antanut määritelmänsä muun muassa Eeva Anttila (1994). Hän määrittää luovuuden olevan ”omaperäisten toimintamahdollisuuksien keksimistä.” Anttila kuvaa luovuuden eloonjäämis-strategiana, jolloin ihminen etsii vaihtoehtoa muuttaakseen tähänastisia toiminnan edellytyksiä. Luovuuden edellytykse-

nä on kyky vastaanottaa ja käsitellä ärsykeitä. Luovuus on keskeisenä elementtinä aktiiviselle, tasapainoiselle ja oma-aloitteiselle persoonallisuudelle. (Anttila 1994, 16.) Koen luovuuden olevan tärkeässä asemassa ikääntyessämme. Mielestäni luovuuden kautta ihminen voi kokea itsensä eheäksi kokonaisuudeksi. Tällä tarkoitan sitä, että luodessaan jotain omaa ja ainutlaatuista ihminen voi uskoa itseensä. Hän kykenee myös näkemään itsensä uudessa eheässä valossa ja saavuttamaan hyvän itseluottamuksen. Täten hän hyväksyy itsensä sellaisena kuin on.

Kehon muuttuessa minäkäsitys muuttuu. On tärkeää muistaa kuinka tärkeä eheän minäkuvan säilyttäminen on niin pienelle lapselle kuin iäkkäälle henkilölle. He molemmat kamppailevat samalla sosiaalisten asemiensa sekä fysiologisten muutoksiensa kanssa. Uudet ja vanhat harrastukset voivat kehittää ja ylläpitää luovuutta ja sen kautta eheää minäkuvaa. Mielestäni kaikki luova toiminta, kuten esimerkiksi maalaaminen, käden- taidot tai liikunta, voivat perusteellisesti vahvistaa minäkuvaa luovana ihmisenä.

2.2 Muuttuva mieleemme

Aiheeni kannalta on mielestäni tärkeä tarkastella ikääntyessä kohtaamiamme psyykkisen ja sosiaalisen osa-alueen tapahtumia. Koen ihmisen psyykkis-fyysis-sosiaalisena kokonaisuutena. Näin ollen kaikilla näillä osa-alueilla tapahtuvat muutokset vaikuttavat toisiinsa. Tässä luvussa käsittelen muutamia tärkeitä asioita, joita iäkäs ihminen kohtaa psyykkisellä ja sosiaalisella elämänsäalueellaan. Aiheet eläkkeelle siirtyminen, masennus sekä voimavarat olen valinnut oman kokemukseni mukaisesti. Koin aiheet tärkeiksi, koska ne vaikuttavat merkittävästi ihmisen elämään. Eläkkeelle siirtyminen on elämämme kohokohtia, josta voi seurata yleistyvä masennus. Masennuksen ylipääsemiseen ja nautinnollisen ikääntymiseen tarvitsemme elämän voimavaroja. Näitä seikkoja ovat kohdanneet myös omat oppilaani ja haluan avata niiden merkityksen myös lukijoille.

2.2.1 Eläkkeelle siirtyminen

Eläkkeelle siirtyminen on yksi elämämme etapeista. Tämä vaihe elämässä voi olla kriittinen käännekohta, joka vaikuttaa ihmisen elämään yksilöllisesti joko aktiivisempaan tai passiivisempaan suuntaan. Tähän vaikuttaa pitkälti aiempi jo työelämän aikana vallinnut elämäntyyli. Jos henkilöllä on ollut aktiivinen ja voimavaroja ylläpitävä elämäntyy-

li, on hyvin todennäköistä, että ensimmäiset eläkevuodet jatkavat samaa rataa. (Pikkarainen 2007, 101.)

Eläkkeelle siirtyessään ihminen menettää monia vaikuttamisen mahdollisuuksiaan. Eläkkeelle siirtymisen jälkeen vetäydytään usein pois myös muista luottamustehtävistä. Onkin tärkeää säilyttää ikääntyvän rooli päättäjänä ja osallistujana vielä eläkkeelle siirtymisen jälkeen. Tässä avainasemassa ovat esimerkiksi eläkeläisjärjestöt, joihin liittymällä ja aktiivisena osallistujana olemalla, ihminen voi saada kuuluvuuden tunteen. Tällaisten eläkeläisjärjestön tehtävien kautta hän voi myös saavuttaa tunteen asemasta yhteiskunnassamme. (Koskinen 2007, 31.)

2.2.2 *Masennus*

Ikääntymisen mukanaan tuomat muutokset näkyvät elimistössämme myös muille ihmisille. Eläkkeelle jääminen on ihmisille mielen tasapainon kannalta haastavaa aikaa, samoin kuin monille on lapsen syntymä ja murrosikä. Masentuneisuus on yksi ikääntyvän kansan yleisin sairaus. Pettymysten ja menetysten aiheuttama masentunut mieliala on hyvin inhimillinen reaktio ihmisissä, mutta voi kasvaessaan ja syventyessään haitata jokapäiväistä elämäämme. Tärkein masentuneisuudesta ja depressiivisyyden tunteesta eroon pääsemisen lääke on läheiset ihmiset ja heidän tukensa. Ilman näitä, oireet voivat kasvaa vakavaksi masennukseksi. Tällöin ihminen tarvitsee ammattiauttajaa. Masentuneisuus vaikuttaa olennaisesti muun muassa keskittymiskykyyn ja muistiin. Se aiheuttaa yleensä itsetunnon ja mielialan laskua, kyvyttömyyttä iloita tai nauttia elämästä sekä vaikeuksia päätösten tekemisessä ja toteuttamisessa. Depressiivisyydestä kärsivillä ihmisillä on yleisesti heikko itsetunto. (Heikkinen 2007, 133-135.)

Kuolema on enenevässä määrin läsnä iäkkäiden ihmisten elämässä. Suurin ja raskain menetys on oman puolison kuolema, joka aiheuttaa voimakkaan yksinäisyydentunteen ja elämänmuutoksen. Myös läheisten sairaudet ja oma taloudellinen tilanteen tai voimavarojen huononeminen koettelevat mielen tasapainoa. Ikääntyneiden depressioon vaikuttaa suurimmaksi osaksi ympäristö, kun taas nuoremman iän masentuneisuus johtuu yleisimmin perintötekijöistä. Myös yksinäisyys aiheuttaa masennusta. Yleensä itsensä voimattomaksi kokeminen, niin ympäristön vaikutusmahdollisuuksien kuin omassa kehossa tapahtuvien muutosten kanssa, aiheuttaa ikääntyneille alakuloa. Epävarma ja turvaton tulevaisuus pelottaa. Näiden kaikkien seikkojen vuoksi myös vuorovaikutus heik-

kenee ja sosiaalisuus katoaa. Iäkäs voi syrjäytyä ja kokea roolinsa yhteiskunnassamme tarpeettomaksi. Jos näin käy, ihminen kokee syvää ulkopuolisuuden tunnetta ja voi helposti vaipua masennukseen. (Heikkinen 2007, 133-137.)

Masentuneisuuden ehkäisyssä, mielenterveyttä ja hyvän olon tunnetta parantavia tekijöitä ovat muun muassa pysyvät kumppanuus-, ystävyys- ja perhesuhteet ja niiden tarjoama tuki, hyväksi koettu oma terveys ja toimintakyky, hyvä taloudellinen tilanne, yhteisöön kuuluvuuden tunne sekä itseään kiinnostavat harrastukset. Kaikki nämä seikat parantavat ja kohottavat itsetuntoa ja minän lujuuksi sekä ylläpitävät mielen voimavaroja. Liikunta edesauttaa mielenvirkeyttä sekä sosiaalisten kontaktien luomista. Näiden kautta pystymme tuntemaan itsemme yhteiskuntaan kuuluvaksi ja merkittäväksi henkilöksi. Liikunta vahvistaa itsetuntoamme, mikä on mielestäni yksi masennuksen ehdon ehkäisijä. (Heikkinen 2007, 139-141.)

2.2.3 Henkiset voimavarat

Read (2008) kertoo, kuinka psykoanalyttikot Erik Erikson sekä Carl G. Jung määrittävät vanhenemiselle kuuluvat haasteet. Erikson kuvaa ikääntyvän ihmisen haasteeksi ja tehtäväksi oman elämän jäsentämisen ja kuolemaan valmistautumisen. Vanheneminen on vaihe jolloin ihminen koostaa ja hyväksyy oman eletyn elämänsä tapahtumat ja vaiheet. Tätä kautta hän luo eheän minäkuvan itsestään. Tässä prosessissa olennaista on oman eletyn elämän muistelu. Hänen mukaansa oman minän eheyden tunteen saavutus on tärkein elementti ikääntyvällä. Tämän tunteen saavuttamisen myötä myös tarkoituksellisuuden tunne omasta elämästä vahvistuu. Readin mukaan Carl G. Jung taas korostaa teoriassaan ikääntymisen vahvimaksi prosessiksi kypsymisen. Kypsyminen edellyttää itsensä tutkiskeluun paneutumisen ja ulkoisten tekijöiden huomiotta jättämisen. Itsetutkiskelun kautta kuolemanpelko vähenee ja viisaus kehittyy. Viisauteen Jung liittää olennaisesti luovuuden käsitteen, jolla hän tarkoittaa tietouden ja ongelmanratkaisun luovaa soveltamista. (Read 2008, 234.)

Oman elämän kokeminen tarkoitukselliseksi on tärkeää ikääntyvälle. Tämän kokemuksen myötä elämän halu ja ilo, sekä elämästä nauttiminen säilyvät. Suurin elämän tarkoituksettomaksi kokemisen tuoja on usein kokemus oman elämän tarpeettomuudesta. Myös yksinäisyys, heikko terveys, vaikeudet selviytyä päivittäisistä askareista sekä huono sosiaalinen tilanne aiheuttavat tarpeettomuuden tunnetta. Jyväskyläläisessä Iki-

vihreät -tutkimuksessa on todettu elämän tarkoituksellisuuden tunteen saavuttamisessa tärkeimmiksi tekijöiksi läheiset ihmissuhteet, terveys, elämästä nauttiminen sekä hengellisyys. (Read 2008, 235-237.)

2.3 Muuttuva kehomme

Merkittävimpiä ikääntyessä esiintyviä muutoksia kehossamme ovat lihasvoiman heikkeneminen, rajoittunut nivelten liikkuvuus, heikentyneet aistihavainnot, koordinaatio sekä vartalonhallinta. (Purtsi 2006, 31-32) Kaikki nämä yksittäisinä piirteinä vaikuttavat yksilön harrastusvalintoihin, toimintaan ja aktiivisuuteen. Näiden muutosten kautta suhtautuminen omaan kehoon muuttuu ja vartalon tuntemus sekä kehoaisti heikkenevät. Elimille ja elinjärjestelmille tunnusomaista on niiden rakenteiden ja toimintojen vähittäinen heikkeneminen. (Suominen 1997, 17.) Heikkisen (1997) mukaan on muistettava kaikkien ikääntyessä tapahtuvien toimintakyvyn osa-alueisiin liittyvien muutosten vaihtelevan suuresti. Kaikki on hyvin yksilöllistä, ja merkittäviä eroja on havaittavissa eri toimintojen välillä, suhteessa muutosten alkamisikään, nopeuteen sekä seurauksiin. (Heikkinen 1997, 8.)

Tässä luvussa jaottelen elimistössä tapahtuvat muutokset neljään osa-alueeseen. Nämä osa-alueet ovat ohjanneet opinnäytetyöprojektini toteutusta. Lihakset sekä tuki-, hengitys- ja verenkiertoelimistö vaikuttavat olennaisesti liikkumiseemme ja liikeratojen suorittamiseen. Muisti ja kognitiiviset toiminnot vaikeuttavat liikesarjojen muistamista sekä keskittymiskykyä. Ikääntyessä heikentyvät myös motoriset taidot, joita koen tanssin kehittävän.

2.3.1 Lihakset

Ihmisen kehossa tapahtuu paljon muutoksia vanhetessamme. Erityisen tärkeää iäkkäälle ihmiselle ovat lihakset. Lihasvoima on korkeimmillaan 20-30 vuoden iässä aina 50 vuoteen saakka, jonka jälkeen se heikkenee. Lihassolujen koko sekä lihaksen poikkipinta-ala pienenee. Myös voimantuottoteho laskee. Tämä on erityisen tärkeää juuri iäkkäälle, ajatellen esimerkiksi tuolilta nousua tai portaissa kävelyä. (Kaikkonen 2001, 220.) Lihasten käyttämättömyys sekä liikunnan inaktiivisuus heikentävät lihasvoimaa, jolloin lihasmassa pienenee ja mahdollisuus sairauksien altistumiselle kasvaa. Lihaskudoksen

määrä vähenee ja lihaksiston sisäisen rasvan määrä kasvaa. Ikääntyneillä lihasvoiman heikentymiseen on monia syitä, kuten esimerkiksi erilaiset sairaudet, liikunnan vähentyminen sekä hormonaaliset muutokset. (Berg 2001, 275-277.)

Myös hermo-lihasjärjestelmässä tapahtuu iän myötä muutoksia: lihaskudoksen määrä lihaksessa vähenee, ja side- ja rasvakudoksen suhteellinen osuus lisääntyvät. Tähän vaikuttaa ratkaisevasti henkilön liikuntatottumukset. Erityisesti nopeat lihassolut vähenevät. Ikääntyessä hermosolut rappeutuvat, mikä johtaa lihasten vaikeampaan ja hitaampaan aktivointiin, sekä suuremman voimantuoton heikkenemiseen. Samalla myös kuormituksen sietokyky heikkenee. Hermosolujen lukumäärän vähentyessä myös käsien kulku hermosolujen välillä heikkenee. Seurauksena koko kehon kontrollointi heikkenee. (Salmelin 2001, 300.)

Lihaksistolla on tärkeä rooli iäkkään ihmisen päivittäisistä tehtävistä suoriutumisessa, hyvän ja mieluisan elämänlaadun aikaansaamisessa sekä kotona asumisen mahdollistajana. Lihaskunnan heikkenemisen kannalta tulisi erityisesti ottaa huomioon vuodelevon vaikutus lihaksistoon: pitkä vuodelepo johtaa hyvin nopeasti lihaksiston heikkenemiseen. Tämän vuoksi säännöllinen fyysinen aktiivisuus olisikin tärkeää toimintakyvyn, erityisesti lihasvoiman ylläpidossa. Lihasvoiman harjoittamisen on todetusti huomattu parantavan lihasvoimaa, tasapainoa, toiminta- ja liikkumiskykyä sekä mielialaa. (Sipilä 2008, 92-94.)

2.3.2 Kognitiiviset toiminnot ja sairaudet

Lihaskunnan lisäksi ihmisen kognitiiviset toiminnot muuttuvat iän myötä. Usein esimerkiksi muisti ja oppiminen hidastuvat. Tämä johtuu keskushermoston toiminnan hidastumisesta. Ajattelun hidastuminen vaikuttaa ongelmanratkaisukykyyn, jolloin päätösten teko elämän muutos- ja ongelmatilanteissa vaikeutuu. Työmuisti ja pitkäkestoinen tapahtumamuisti heikkenevät. Tästä johtuen esimerkiksi oppiminen voi iäkkäälle olla todella vaikeaa. Oppimista tulisi kuitenkin harjoittaa ja suosia. Pitkällä aikavälillä tapahtuva oppiminen antaa asioiden käsittelylle aikaa ja ylläpitää kognitiivisia toimintoja. (Suutama & Ruoppila 2007, 117-118. Suutama 2008, 193-195.)

Yleisin kognitiivisten toimintojen sairaus on dementia, joka yleistyy maailmalla koko ajan. Dementiaa aiheuttavia sairauksia ovat muun muassa Alzheimerin tauti, Vaskulaar-

rinen dementia sekä Lewyn kappale –dementia. Näistä yleisin on Alzheimer. Edellä mainituista sairauksista kärsivillä on yleisesti paljon muistivaikeuksia sekä ongelmia selviytyä normaalipäivän askareista. Vaikeasta dementiaasta kärsivillä esiintyy jäykkyyttä, kävelyvaikeuksia, selän kumaruutta ja tasapainovaikeuksia. Oman kehon hahmottaminen sekä istuutuminen ja kääntyminen ovat vaikeaa. Voi esiintyä myös mielialanvaihteluita. Sairauksista huolimatta ei tulisi unohtaa liikuntaa eikä muita virikkeitä, jotka tarjoavat paljon iloa ja nautintoa iäkkäille. Sairaudet eivät automaattisesti tarkoita harrastusten poisjättämistä ja hoivakotiin siirtymistä. Liikunnan avulla muistisairauksista kärsivä voi kyetä välttämään nopean lihasten surkastumisen. (Ahvo 2001, 73-80.)

Kuusinen ja Paloniemi(2002) ovat todenneet, että ”iäkkäiden mielestä oppimista eniten häiritsevä tekijä on muistin heikkeneminen” (Kuusinen & Paloniemi 2002, 164.). Näin ollen muistin heikkenemisen myötä liikeratojen ja liikesarjojen muistaminen on vaikeaa. Näin ollen valitsin kurssini lähestymistavaksi luovan tanssin. Improvisaation ja luovuuden käyttäminen eivät edellytä täyttä muistitoimintojen kapasiteettia. Näiden keinojen kautta voimme kuitenkin myös edistää ja kuormittaa muistia, mikä tietenkin muistisairauksista kärsiville on tärkeää. Tanssissa käytössämme ovat yleensä yhtäaikaaisesti niin näkö-, kuulo- kuin tuntoaisti. Hervonen (1994) on todennut näiden aistien yhtäaikaisen käytön parantavan mieleen painamista sekä mieleen palauttamiskykyä. (Hervonen 1994, 194-205.)

Kognitiivisiin muutoksiin liittyy myös keskittymiskyky. Ikääntyessä ihmisen keskittymiskyky pitkään kestäviin harjoitteisiin ja toimintoihin heikkenee. Keskittyminen saat-taa tuottaa osilla ikääntyneistä hyvinkin paljon vaikeuksia. Keskittymiskyvyn säilyttämistä heikentävät entisestään heikko muisti sekä sairaudet.

2.3.3 Tuki-, hengitys- ja verenkiertoelimistö

Ikääntyessä ihmisen nivelet ja luusto muuttuvat: nivelten joustavuus vähenee ja luiden mineraalitasapaino heikkenee. Luustossa alkaa niin sanottu mineraalikato jo 40 ikävuoden jälkeen. Luukato voi johtaa muun muassa osteoporoosiin. Luukato on voimakkaampaa erityisesti naisilla, joilla vaihdevuosien aikana estrogeenituotanto vähenee(Suominen 2008, 103). Ikääntyessä myös polven sekä lonkan nivelkulumat ja -murtumat yleistyvät. (Berg 2001, 272-274.). Nämä yhdessä lihasmassan vähenemisen sekä lihasvoiman heikkenemisen kanssa altistavat luustomme enenevässä määrin erilai-

sille murtumille. Nivelten kuormittamattomuus voi olla niiden toiminnan kannalta hyvin haitallista. (Suominen 1997, 25.) Nykypäivänä murtumien, etenkin lonkkamurtumien määrä onkin kovassa kasvussa. Liukastumiset ovat yleistyneet ja murtumiin johtavat kaatumiset ovat kasvussa. Murtumat iäkkäällä henkilöllä ovat vaikeampia kuin nuorella, sillä luusto ei enää rakenna itseään yhtä tehokkaasti kuin aiemmin. Näin ollen murtumia tulisi ennaltaehkäistä liikunnan avulla. (Sihvonen 2008, 119-120.) Liikunnan ja kuormituksen puute vähentää luumassaa ja heikentää luun rakennetta nopeasti. Liikuntaa harrastavalla luun massa ja mineraalitiheys ovat huomattavasti keskimääräistä suurempia. (Suominen 2008, 105.)

Liikunnan avulla voimme myös edistää ikääntyessä tapahtuvaa sidekudoksen elastisuuden menettämistä. Harjoittelulla voidaan ylläpitää ja edistää sidekudoksen uusiutumista, jonka tuloksena sidekudossolut tuottavat uutta ja elastisempaa kudosta. (Salmelin 2001, 301-302.)

Hengitys- ja verenkiertoelimistön muutokset ikääntyessä kohdistuvat sydämeen, keuhkoihin sekä verisuonistoon. Suorituskyky heikkenee, mikä osiltaan saattaa johtua fyysisen aktiivisuuden vähenemisestä. Hengitystyön määrä kasvaa, johtuen keuhkojen elastisuuden vähenemisestä. Keuhkorakkuloiden sekä keuhkojen kuollut tila suurenee, mikä taas vähentää kaasujen vaihtoa. Sydämen maksimisyke alenee. Myös sydänlihaksen tilavuus ja supistuvuus vähenevät. Näistä johtuen maksimaalinen minuuttitilavuus pienenee ja heikentää hapen kuljetusta elimistöön, etenkin lihaksiin. Verisuonissa elastisuus pienenee, mikä taas vähentää verenvirtausta ja hapensaantia lihaksistossa ja lihaskudoksessa. (Kaikkonen 2001, 219.)

Liikunnan vaikutusta hengitys- ja verenkiertoelimistöön on tutkittu hyvin paljon ja tulokset ovat positiivisia. Kaikenlainen liikunta lisää ääreisverenkiertoa ja näin ollen hapen ja ravinteiden kuljetus lihaksiin vilkastuu. Liikunnalla on myös todetusti yhteys ihmisen hapenottokyvyn paranemiseen. Liikunnan myötä myös sydämen ja verenkierron toiminta paranee. (Suominen 1997, 38-40.)

2.3.4 *Motoriset taidot*

Motorisilla taidoilla ja kyvyillä tarkoitetaan hieno-, karkea ja havaintomotorisia kykyjä. Kaikki nämä taidot edellyttävät ihmiseltä aistinelinten avulla saatua tietoa ympäristöstä, taitoa eritellä tehtävän kannalta tärkeät ja vähemmän tärkeät ärsykkeet toisistaan sekä

2008, 137-145.)

Ikäkkäälle henkilölle uusien motoristen taitojen oppiminen voi olla vaikeaa. Motoristen taitojen oppimista on tutkittu jo viime vuosisadan alusta alkaen, mutta aiheesta tiedetään hyvin vähän. Erityisesti motorisesta oppimisesta sekä ikääntyneille sopivista oppimisstrategioista on hyvin niukasti tietoa. (Rice 2003) Motoristen taitojen opettaminen olisi kuitenkin hyvin tärkeää ja hyödyllistä vielä korkeassakin iässä. Tämä edellyttää opettajalta tietoa vanhenemismuutoksista sekä oppimisesta. Tanssi ja musiikki liikuntamuotoina kehittävät erittäin hyvin juuri koordinaatiotaitoja, tasapainoa sekä reaktio- ja liikkeenopeutta. (Ruuskanen 2008, 102.)

2.4 Ikään elämää

Oma koettu terveys on tärkeä käsite ikääntyessämme. Oman terveyden kokeminen liittyy aina pitkälti vertaisryhmiin, kuten perheeseen sekä ystäväpiiriin. Sairauksista huolimatta joku voi kokea itsensä terveeksi. Se miten oman terveyden kokee vaikuttaa kokonaisvaltaiseen hyvinvointiimme. Ikääntyneiden keskuudessa oman terveyden kokeminen huonoksi yleistyy. Myös konkreettinen sairastavuus yleistyy. 60 vuotiaista vain kolmasosa ovat terveitä, 75 vuotiaista enää kymmenen prosenttia, ja yli 85 vuotiaista hyvin harva on täysin terve. Moni tautisuuden kasvaessa oireet sekä lääkitys kasvavat. (Heikkinen 2008, 82-87.)

Ikääntyvän ihmisen toimintakyky muuttuu. Toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen kykyä selviytyä päivittäisistä askareista, sekä omatoimisesta elämästä omassa kodissaan. Myös sosiaaliset roolit kuten harrastukset, sosiaaliset suhteet ja kommunikaatio lukeutuvat toimintakykyyn. Yleisesti fyysinen toimintakyky heikkenee huomattavasti 70 vuoden ikään mennessä, kun taas psyykkinen toimintakyky näyttää pysyvän samana, ellei jokin sairaus, kuten dementia, sitä heikennä. Heikkeneminen riippuu paljon yksilöstä sekä sukupuolesta; miehet yleensä selviytyvät pidempään kotiaskareista kuin naiset. Vaikka naisten on todettu elävän pidempään kuin miesten, on heidän toimintakykynsä heikentyneempi kuin miehillä. (Heikkinen 2008, 82-87.)

Suurimpia toiminnanvajausten riskitekijöitä ovat sairauksien aiheuttama taakka sekä

oma huonoksi koettu terveys. Muita riskitekijöitä ovat muun muassa: alaraajojen heikkous, tasapainon heikkeneminen, kognitiivisen kyvykkyyden heikkeneminen, huono näkö, fyysinen inaktiivisuus, tupakointi sekä matala ja korkea kehon massaindeksi. Ikäryhmän kasvaessa ja elinajan pidetessä on siis tärkeää löytää tapoja, joilla yhä suurempi osuus eliniästä on tervettä ja toimintakykyistä elämää. (Heikkinen 2008, 82-87.)

Millaista sitten on olla ikääntynyt? Kuka on ikääntynyt? Kirjallisuudessa kohtaamani käsitys laskee iäkkäiksi henkilöt, jotka ovat saavuttaneet eläkeiän, ja siirtyneet elämässään seuraavalle tasolle. Tämä olisi ollut mielenkiintoista selvittää myös oman kurssini osallistujilta: kuinka he itse kokevat ikääntymisen. Heikkinen (1997) korostaa, että meidän tulisi muistaa vanhenemisen olevan prosessi. Eri-ikäisiä ihmisiä ei välttämättä erota toisistaan muu kuin syntymästä kulunut aika. Ihmisillä on hyvin eri käsitykset ja tunte-mukset omasta iästään. Kronologista ikäänsä nuoremmaksi itsensä tuntevat ennemmin iäkkäät kuin keski-ikäiset henkilöt. (Heikkinen 1997, 4.)

Tutkimukset muun muassa kokemuksellisesta vanhenemisesta ovat osoittaneet, ettei ihminen välttämättä tunne itseään vanhaksi. Tutkimusten 80-vuotiaat, suhteellisen hyvän yleiskunnon omaavat henkilöt, eivät koe elävänsä vanhuuttaan, vaan elämää. (Heikkinen 1993) Ihmiset tottuvat ikääntymisen mukanaan tuomiin muutoksiin. Niin kauan kun nämä muutokset eivät häiritse jokapäiväistä arkea, ne kuuluvat normaaliin vanhenemisprosessiin. Niitä ei myöskään pidetä uhkana elämän jatkumiselle. (Heikkinen 1997, 4.)

Heikkisen (2003) tutkimuksessa kartoitettiin samojen henkilöiden kokemuksia ikääntymisestään 80-, 85- ja 90-vuotiaina. 80-vuotiaista suurin osa ei pitänyt itseään vanhana. Tullessaan 85-vuoden ikään he ilmoittivat tullessaan vanhaksi. 90-vuotiaana he ihmettelivät miten ovat eläneet näin pitkään. Tässä iässä ei myöskään enää puhuttu sairauksista tai raihnaisuudesta, vaan ne omaksuttiin osaksi elämää. (Heikkinen 2003, 193-197.)

Ikääntyminen tuo mukanaan kielteisiä sekä myönteisiä seurauksia. Kielteisistä mainittakoon muun muassa läheisten ihmisten menetykset, sairaudet, ulkonäön muutokset, toimintakyvyn heikkeneminen, yksinäisyys sekä mahdollinen syrjäytyminen. Myönteisiä ovat taas elämänkokemus sekä viisaus. Toisille vanhuus ja ikääntyminen on myönteinen elämänvaihe, kun taas toiset kokevat sen pääasiassa kielteisenä. Ikääntymistä on

pidetty hyvin negatiivisena ja huomio on kiinnittynyt etupäässä kielteisiin puoliin. Antiikin ajan toteamus ”vanhuus on yhtä kuin sairaus” (lat. ”ipsa senectus morbus”) sävyttää tänäkin päivänä suhtautumistamme ikääntymiseen (Heikkinen 2002, 14.). Uudet ikääntymiskäsitykset kuten *kolmas ikä*, *vahva vanheneminen* ja *rohkea vanheneminen* edustavat ja korostavat voimavaralähtöistä ajattelutapaa: kiinnitetään huomio vahvuuksiin ja hyviin puoliin, joita ikääntyminen tuo tullessaan. Hyviä puolia voi olla esimerkiksi lisääntynyt elinaika, parempi fyysinen ja psyykkinen toimintakyky, hyvät keinot hallita ikääntymisen menetyksiä sekä selviytyä päivän askareista. (Koskinen 2007, 37-44.)

2.5 Liikunnan hyödyt ikääntyessämme

Liikunnan hyötyjä on tutkittu paljon. Niiden vaikutuksia pidettiin iäkkäille ihmisille vielä muutama vuosikymmen sitten negatiivisina ja haitallisina, pitkän eliniän esteenä. Nykypäivän käsitys on kuitenkin hyvin positiivinen. Liikunnan on todettu vaikuttavan ikääntyvän kehoon positiivisesti. Sen on todettu kohentavan elämäntyyliä ja jopa pitkällä aikavälillä edistävän pitkää elinikää. (Sipilä & Suominen 1995, 78.) Liikunnalla on muitakin kuin fyysiseen toimintakykyyn kohdistuvia vaikutuksia. Liikunta vaikuttaa kokonaisvaltaisesti niin psyykkiseen, fyysiseen kuin sosiaaliseen elämän osa-alueeseemme. Välittömiä liikunnan tavoitteita, joita yleensä iäkkäiden ryhmille asetetaan, ovat muun muassa psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen toimintakyvyn parantaminen sekä ylläpitäminen. Näiden seikkojen kautta pyritään vaikuttamaan ja edistämään päivittäistä omatoimisuutta. Tätä kautta liikuntaharrastus voi aiheuttaa myös välillisiä seurauksia, kuten sosiaali- ja terveyshuollon palvelutarpeiden vähentymistä. (Alén et al. 1997, 74.)

Liikunnan positiivisia vaikutuksia on monia. Nostan esiin sellaiset seikat, jotka mielestäni ovat tärkeitä oman aiheeni tarkastelun kannalta. Positiivisia vaikutuksia ovat lihasvoiman ylläpito, nivelten vahvistuminen, hengityselimistön sekä sydämen ja verenkierron toiminnan paraneminen, perusasennon kohentuminen sekä ylläpito, aineenvaihdunnan vilkastuminen, sosiaaliset kontaktit ja psyykkinen hyvinvointi. Liikunta vaikuttaa näiden lisäksi myös autonomiseen hermostoon sekä hormonaaliseen säätelyyn. Muita liikunnan ohella havaittuja hyötyjä ovat liikkujan huomion siirtyminen myös terveelli-

sempään ravintoon, ummetuksen helpottuminen, stressin poisto sekä unirytmien parantuminen. Liikuntaa ei missään nimessä kannattaisi ikääntyessä jättää kokonaan pois. Tutkitusti on todettu, että vähentynyt liikkuminen aiheuttaa fyysisen kunnon sekä toimintakyvyn heikkenemistä. Myös pitkällä vuodelevolla on saatu tuloksia, joiden mukaan tämä aiheuttaa lihasten surkastumista ja lihasvoiman vähenemistä. (Suominen 1997, 17-40.)

3 KESKEISET KÄSITTEET

3.1 Terveysliikunta

Aihettani ajatellen on tärkeää tarkastella myös sitä, mitä terveydellä ja terveysliikunnalla tarkoitetaan. Itse koen terveen ihmisen sellaisena, joka on juuri tarkasteluhetkellä omasta kokemuksestaan kokonaisvaltaisesti hyvinvoiva yksilö. Lääketieteessä ihmisen terveys koetaan sairauksien puuttumisena. Maailman terveysjärjestö taas puolestaan määrittää terveen ihmisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilana. Terveysjärjestö korostaa terveyden myönteisiä puolia ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Vielä yksityiskohtaisemmin terveys on luokiteltu Greenbergin ja kumppaneiden toimesta viiteen osa-alueeseen. Osa-alueet ovat biologinen, sosiaalinen, emotionaalinen, mentaalinen sekä henkinen. Emotionaalinen, mentaalinen ja henkinen alue ovat lähinnä mielenterveyttä kuvaavia ominaisuuksia, kun biologinen on lähinnä fyysistä aktiivisuutta sekä päivän normaaliaskareista selviytymistä, ja sosiaalinen ihmissuhteiden käsittelyä ja omaa käyttäytymistään. (Kokko & Välimaa 2008, 52.)

Pidän sekä maailman terveysjärjestön suuripiirteisemmästä, että Greenbergin ja kumppaneiden määritelmästä terveydelle. On tärkeää tunnistaa kuinka monta osa-aluetta terveys -käsite sisältää. Toki tärkeintä mielestäni kuitenkin on jokaisen yksilön oma kokemus terveydestään; ei kaikille edes todettu sairaus tai vajavuus toimintakyvyssä, estä heitä pitämästä itseään terveenä. Terveys on hyvin henkilökohtaista ja myös paljolti omista kokemuksista sekä vertaisryhmistä riippuvaista. (Kokko & Välimaa 2008, 51-52.) Terveysteen liittyy paljon erilaisia asioita ja eri näkökulmia. Itse koen terveyden myös oman työn tuloksena: kuinka itse pidän itseni terveenä, ja kuinka voin siihen itse toiminnallani vaikuttaa? Itselleni tärkeää on pitää niin rakkaat ihmiset, kuin rakkaat harrastukset tai ammattini lähellä.

Terveysteden edistämisellä tarkoitetaan Vertion (2003) mukaan

toimintaa, jonka tarkoituksena on parantaa ihmisten mahdollisuuksia oman ja ympäristön terveydestä huolehtimisessa. Terveyden edistäminen on myös terveyden edellytysten parantamista yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan kannalta.

Terveyteen vaikuttavat muun muassa kulttuuriset, sosiaaliset, taloudelliset ja ympäristölliset olosuhteet sekä ihmisten sosiaalinen ja henkilökohtainen käyttäytyminen. Terveyden edistämällä ei aina pyritä yksilön käyttäytymisen muuttamiseen, vaan pikemminkin yhteisön terveyden edellytyksiin painottuvaan ja vaikuttavaan toimintaan. (Kokko & Välimaa 2008, 51.)

Kokko ja Vuori ovat määritelleet terveystiikunnan seuraavasti:

Terveystiikuntaa ovat kaikki sellaiset liikuntatilanteet, joissa yksilö ja/tai yhteisö saavat voimavaroja fyysiseen, psyykkiseen ja/tai sosiaaliseen terveyteensä. Optimaalisessa liikuntatilanteessa kaikki terveyden ulottuvuudet ovat läsnä ja tasavaroisesti huomioituina. (Kokko & Välimaa 2008, 54.)

Terveystiikunta käsitetään usein pelkkänä fyysisenä aktiivisuutena, unohtaen sen merkityksen psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Fyysisesti terveystiikunnalla on saatu paljon positiivisia tuloksia ja todetusti sairastuminen moniin eri sairauksiin, kuten tyyppin 2 diabetes, paksusuolensyöpä, rintasyöpä, kaatumiset, aivohalvaus, sydänsairaudet sekä masennus, riski on alentunut. (Kokko, Välimaa 2008, 53.)

Terveystiikunnasta puhuttaessa meidän tulisi siis muistaa sen vaikutusalueet. Nämä alueet tiedostaen voisimme kohdistaa fyysisen aktiivisuuden sosiaalisen ja psyykkisen hyvinvoinnin edistäjäksi. Monesti liikunta itsessään vaikuttaa automaattisesti näihin kaikkiin osa-alueisiin, mutta niitä voisi mielestäni myös ohjaajana ja suunnittelijana edesauttaa ja huomioida enemmän. Mielestäni liikunta tilanteena tulisi olla kokonaisvaltaista hyvinvointia. Omassa työssäni, huomattuani rentoutumisen tärkeyden oppilaille, sekä fyysisesti että psyykkisesti, valitsin sen tärkeäksi elementiksi joka tuntia. Näin pystyimme sisällyttämään opinnäytetyöprosessiini sekä fyysisen, oman luovuuden että psyykkisen hyvinvoinnin edistämistä, jonka sivussa tuli myös sosiaalinen kanssakäyminen. Vaikka liikunta itsessään luo psyykkistä hyvinvointia; onnistumisen tunteita, mielekkyyttä, iloa ja yhdessäoloa, tunsin rentoutumisen olevan oppilailleni niin sanotusti

piste i:n päälle. Sen avulla he saivat itselleen voimavaroja tulevaan viikkoon. Opinnäytetyöprosessilleni tärkeäksi muodostui myös oman luovuuden kehittäminen, jonka luulen olevan avainasemassa eheän minäkuvan luomiselle ja säilyttämiselle.

Ihmisillä voi olla monia syitä aloittaa liikkuminen; syyt ovat yleensä joko objektiivisia kuten terveys, tai subjektiivisia kuten ilo ja virkeys. (Lyyra 2007, 18-20.) Tämän määritelmän perusteella oma opinnäytetyöprosessini oli omien ennakkotavoitteideni mukaan täysin subjektiivinen.

3.2 Luova tanssi

Luova tanssi on hyvin vieras käsite monille ikääntyville ihmisille. Käsitettä on myös hyvin vaikeaa määrittää täsmällisesti, sillä yhtä selkeää määritelmää termille tuskin on olemassa. Tässä opinnäytetyöprojektissani näin luovan tanssin tapana jolla lähdemme lähestymään omaa kehoa ja lisäämään oman kehon tuntemusta. Luova liikunta voi olla hyvin pelottava käsite. Luulen monen ikäihmisen olevan tottumaton oman kehonsa käyttämiseen liikkeen luoja. Yleensä kaikki uusi on alussa pelottavaa ja jännittävää.

Reinikainen (2002) viittaa omassa opinnäytetyössään Viitalan luovan tanssin määritelmään, jonka mukaan luovassa tanssissa painotetaan liikkujan ratkaisuja. Itse tapahtuma on tärkeämpää kuin tulos. Luovassa tanssimisessa perustana on luonnollinen liike, jota ei ole sidottu tiettyyn tanssilajiin. (Reinikainen 2002, 15.) Toinen tunnettu määritelmä on Mary Joycen, joka korostaa liikkeen olevan kommunikoinnin väline, kieli. Hän korostaa myös, ettei suorittamistavassa ole olemassa oikeaa eikä väärää tapaa. Tanssijan sisäisen maailman esiin tuominen ja sen pohjalta luodut ratkaisut liikkeissä ovat tärkeitä. Luovassa tanssissa taitojen lisääntyminen on aina jäljessä oman sisäisen minän ilmaisemiselta. (Reinikainen 2002, 15.) Nämä kummatkin määritelmät ovat mielestäni erittäin osuvia ja kuvastavat niitä seikkoja, joiden vuoksi halusin kurssillani käyttää luovaa tanssia työskentelytapana. Luova tanssi edustaa sitä ajatusmaailmaa, jonka kautta ajattelin voivani tarjota ikääntyville oppilailleni omaan kehoon tutustumista ja omien tunteiden ja sisäisten maailmojen ilmaisua. Sekä saavuttaa iloa ja nautintoa luovan tanssin kautta.

Isadora Duncan alkoi 1800-luvun lopulla painottaa ruumiin ja hengen tasapainoa. Hän korostaa tanssin olevan tanssijansa näköistä. Tanssin tulisi olla ”alastonta ja kaunista hänessä joka tanssii”. Tanssin tulee olla oman muotoista ja itsensä näköistä, jolloin se on luonnollista ja kaunista. Duncan korostaa, ettei ”ihmisruumiin kauneusihanne voi vaihtua muodin mukana”, vaan tulee ainoastaan muokkautumaan evoluution myötä. (Suhonen 1990, 19.) Luova tanssi on erimainen keino toteuttaa näitä elementtejä, jotka jo 1800-luvulta lähtien ovat olleet esillä tanssin maailmassa. Ajatus kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista on tärkeä. Edellä mainittujen ajatusten hyödyntäminen ikääntyville tarjottaviin aktiiviharrastuksiin olisi mielestäni suotavaa.

Reinikainen (2002) kuvaa työssään luovuutta myös Häyrysen määritelmän avulla: ”Se voi olla ilmaisullista, jossa tuotteen laatu tai taitavan työn osuus ei ole keskeinen, tekniikan keinojen kehittelyyn tuottavaa, ongelmanratkaisuja keksivää tai vanhoja periaatteita uudistavaa” (Reinikainen 2002, 37.) Toinen Reinikaisen työssään esiin nostama luovuuden määritelmä löytyi Näätäsen tekstistä:

Luovuus voi olla myös hyvinkin subjektiivinen kokemus, johon liittyy merkityksellistä uuden oivaltamista. Luovan ajattelun tai ilmaisun avulla ihminen voi peilata suhdetta itseensä, esimerkiksi niihin tietorakenteensa osiin, jotka ovat olleet eritettynä muusta minätietoisuudesta. Luovalla toiminnalla, kuten pöytälaatikko-kirjoittamisella saattaa siten olla minärakennetta eheyttäviä, terapeuttisia seurauksia, vaikka tuotokset ulkopuolisen arvioitsijan mielestä olisivatkin merkityksettömiä. (Reinikainen 2002, 37.)

Näätänen korostaa tekstissään luovalla toiminnalla olevan terapeuttisia seurauksia, mikä on tietenkin erittäin mahdollista. Haluan kuitenkin tehdä selkeän eron tavoitteilleni *Riemua tanssista* -kurssilla, jotka eivät missään mielessä olleet tanssiterapeuttisia. Toki sivutuotteena tämä kurssi on voinut olla jollekin oppilaistani erittäin terapeuttinen ja tuoda eheyttä hänen minäkäsitykseensä, mutta ohjaajana olen kuitenkin työskennellyt tanssitaiteilijana ja tanssipedagogina, en tanssiterapeuttina. Näin ollen myös yhtenä tavoitteenani on ollut tanssitaiteen saavutettavuus: tarjota iäkkäille mahdollisuus nauttia kulttuurista, erityisesti tässä tapauksessa luovasta tanssista ja sitä kautta ehkä saavuttaa muita oheistavoitteita kuten ilo ja nautinto sekä lisääntynyt kehontuntemus. Yhdyn Reinikaiseen (2002), kun hän opinnäytetyössään toteaa: ”Tulevaisuudessa suunnittelisin

luovan toiminnan kattamaan suurempaa osuutta tanssitunneista kuin nyt” (Reinikainen 2002, 39.).

3.3 Tanssiterapia

Tanssiterapiassa korostuvat tanssin puolet, joilla määritellään olevan terapeuttisia merkityksiä. Tanssiterapialla tarkoitetaan psykoterapia- ja luovuusterapiamuotoja, jotka hyödyntävät tanssia ja liikettä. Tanssiterapiaa toteuttaa koulutettu tanssiterapeutti. (Ravelin 2008, 42-43.)

Ravelin (2008) viittaa väitöskirjassaan Berrolin, Ooin ja Katzin määritelmään tanssiterapiasta, jonka mukaan kyseistä alaa on tutkittu niin itsenäisenä auttamismenetelmänä, kuin osana laajempaa ohjelmaa. Berrolin, Ooin ja Katzin mukaan tanssiterapialla voidaan laajentaa fyysisiä, psykososiaalisia ja kognitiivisia toimintoja neurologisista vammoista kärsivillä iäkkäillä. Heidän mukaansa tanssiterapia vahvistaa elämän toiminta-alueita ja on yhteydessä hyvään elämän laatuun. Ravelinin työssä esiintyy myös Songin tulokset tanssiterapian hyödyllisyydestä iäkkäiden virkistymisen sekä harrastamisesta nauttimisen lisääntymisenä. (Ravelin 2008, 48.)

Niin kuin alussa mainitaan ”tanssiterapiaa toteuttaa koulutettu tanssiterapeutti”. Tämä näkökulma on opinnäytetyöprosessini kannalta tärkeä. Luovan tanssin kurssini ei missään vaiheessa ollut tanssiterapiaa. Koen tärkeäksi tuoda esille toimineeni taidekasvattajana sekä tanssipedagogina. Näin ollen tavoitteenani ei ollut millään tavalla terapeuttisesti liikkeen ja ilmaisun kautta pyrkiä vaikuttamaan oppilaisiini. Tavoitteeni oli kyllä tuoda hyvänolon tunnetta ja itsensä ja tunteiden ilmaisua, mutta silti näiden tavoitteiden takana oli tavoite taiteen ja kulttuurin saavutettavuudesta. Tämä on olennainen ero, jonka haluan tuoda esille. En halua kurssiani liitetävän tanssiterapiaan, jota en ole opiskellut ja josta minulla ei ole omakohtaista kokemusta.

4 KURSSITARJONTA TÄNÄÄN

Olen aiemmin tekstissäni todennut iäkkäiden ohjatun liikuntatarjonnan keskittyvän fyysisen toimintakyvyn parantamiseen, kuten vesijumpaan sekä kuntosaliharjoitteluun. Toki tarjolla on muutamia kursseja esimerkiksi joogasta, pallojumpasta, vakiotansseista ja tasapainoryhmästä. Koen kaikkien näiden olevan hyväksi iäkkäille, enkä missään nimessä vähättele näiden edellä mainittujen, hyvin välineellisten, kurssien toimivuutta. Haluan kuitenkin korostaa iäkkäille suunnatun luovan liikunnan puuttumista. Luovan liikunnan, etenkin luovan tanssin, käsitteen olen avannut edellä olevassa luvussa. (Ks. Luku 3) Tässä luvussa kerron teille Suomessa, sekä erityisesti Kuopiossa tarjolla olevista, tai olleista, hankkeista sekä kursseista, jotka sivuavat aihettani, ja joita toivoisin olevan enemmän.

Vuonna 2004 on aloitettu ikäinstituutin kautta *Voimaa vanhuuteen* –ohjelma, jonka puitteissa on koulutettu ohjaushenkilöstöksi sosiaali- ja terveysalan ihmisiä. Tästä hankkeesta on paljon hyvää tulosta, ja se on ylettynyt aina pienempiinkin kuntiin saakka. Hanke on kestänyt aina 2005 vuodesta tähän päivään saakka. Hankkeen rahoittajana on toiminut RAY, sekä yhteistyökumppaneina niin ministeriöt kuin asiantuntijalaitokset. Toinen merkittävä hanke on ollut käynnissä jo vuodesta 1995: *Kunnossa kaiken ikää* (KKI) – ohjelma, joka on keskittynyt yli 40-vuotiaiden säännölliseen liikuntaan, sekä vuodesta 2000 lähtien, yli 60-vuotiaiden aktiivisuuteen liikunnan osalta. (Miettinen 2008, 18.)

Suomessa suosituin ja mahdollisuuksiltaan parhain liikuntamuoto iäkkäille näkyy olevan vesijumpaa; uimahalleja on kunnissa yli 200 ja lämminvesialtaita toiminnan turvaamiseen. Myös senioritanssit sekä kuntosalivoimistelu ovat kehittyneet ja tulleet suosituiksi viime vuosien aikana. Tärkeimpänä yhteistyökumppanina pidetään eläkeläisjärjestöjä, joiden kautta tavoittaa ikäihmiset. Silti ohjatun liikuntatoimen piirissä arvioidaan olevan noin 14-17% 65-vuotta täyttäneistä sekä vanhemmista suomalaisista. (Koivumäki 2008, 20-24.) Tulos on mielestäni melko pieni. Suomessa tulisi mieles-

täni lisätä liikuntamahdollisuuksia sekä liikunnan vaihtelevuutta, ja saada iäkkäät innostumaan ja huomaamaan liikunnan tarpeen omassa arjessaan.

Kuopiossa ovat toimineen muun muassa *Yhessä Immeisiks* –projekti, joka päiväkeskuksen kautta pyrki tarjoamaan ikäihmisille harrastetoimintaa. Sekä *Terve Kuopio* –hanke, jonka tarkoitus on ollut tukea useita eri hankkeita, joilla edistetään asukkaiden hyvinvointia. Kolmas hanke on vuonna 2006 alkanut *Terve Tanssi* –projekti, joka suuntautui vanhainkoteihin, ja pyrki tanssin kautta tuomaan näille iäkkäille henkilöille iloa ja nautintoa arkeen. Projekti kohdistui sekä vanhainkodeissa asuviin iäkkäisiin, että heidän hoitajiinsa, jolloin hoitohenkilökunnalle annettiin puitteet hyödyntää tanssia työssään sekä omassa hyvinvoinnissaan. Tässä projektissa olivat yhteistyössä muun muassa oma oppilaitokseni, Savonia-Ammattikorkeakoulu ja sen tanssinopettajaopiskelijat. Näin yhteistyökumppaneita hyödyntäen projekti pyrittiin levittämään tavoitettavaksi ja näkyväksi. *Terve Tanssi* –hankkeesta polveutunut *Liikettä Kuvaan* –projekti suuntautuu kotona asuviin ikäihmisiin, jotka toimivat yleensä itse omaishoitajina. *Liikettä kuvaan* sai alkunsa syksyllä 2009 ja toimii edelleen. Projektissa lähtökohtana ovat olleet luova tanssi sekä valokuvat. Tämän hetkinen ryhmä esiintyy myös muun muassa Kuopion palvelukeskuksissa.

Myös oman yhteistyökumppanini *VireTorin* kautta on tarjolla mielenkiintoista ryhmätoimintaa. Ohjelmasta löytyy muun muassa tasapainoryhmä, rentoutusryhmä sekä seniorikuntosalitoimintaa. *VireTori* hyödyntää erityisesti Kuopiossa opiskelevia henkilöitä, jolloin toiminta yleensä on ilmaista osallistujilleen. Tämä voi olla seikka joka helpottaa ihmisiä lähestymään toimintaa. Itse en ollut aiemmin kuullut tällaisesta toiminnasta, mikä oli sinänsä harmi, sillä tämän kautta yhteistyötä esimerkiksi juuri oppilaiden harjoitteluihin kannattaisi mielestäni rohkaista. Eri oppilaitosten oppilaiden keskeinen yhteistyö, kuten esimerkiksi fysioterapeutin ja tanssinopettajan yhteistyö toisi esimerkiksi tähän omaan kurssiini syvyyttä ja tietoutta toisen alan kautta. Tällaista yhteistyötä tulisi mielestäni hyödyntää enemmän. Tietous *VireTorin* olemassaolosta tulisi olla näkyvämpää, jolloin tavoitettaisiin enemmän osallistujakuntaa, jota varmasti löytyy paljon.

Ennen opinnäytetyöprojektini aloitusajankohtaa en ollut aiemmin törmännyt kurssitarjontaan, joka tarjoaisi tanssillista liikuntaa ja yhdessäoloa iäkkäille, eläkkeellä oleville, vielä suhteellisen liikuntakyvyn omaaville henkilöille. Otin aiheen käsittelyyn ja järjes-

tin kurssin, jolla halusin tuoda tanssia ja liikkumisesta nauttimista, kehontuntemusta, luovuuden käyttöä ja itsensä ilmaisemista, myös iäkkäiden, vielä omillaan elävien ihmisten arkeen täällä Kuopiossa.

5 RIEMUA TANSSISTA –PROSESSI

5.1 Taustaa

Kiinnostus aiheeseen tai yleensä vanhusten ja iäkkäiden liikkumiseen, ja sen vaikutuksista heidän elämäänsä, lähti omista isovanhemmistani. Suurimmaksi osaksi kaikki kumpusi oman isoäitini sairauksista ja vaikeudesta liikkua. Hänellä oli osteoporoosi ja skolioosi, joiden vuoksi hän joutui käyttämään selkätukea kävelyn mahdollistamiseksi. Hän ei kuitenkaan enää mielellään liikkunut tai lähtenyt edes kävelylle, saati nauttimaan ulkoilmasta. Isoisäni on taas aina ollut aktiivinen liikkuja ja tekijä, tosin ei hänkään missään liikuntaryhmissä ole ollut, mutta liikkunut aina paljon ja tehnyt kaikki kotiaskareet ja pihatyöt itse, ja tekee edelleen. Oma mielenkiinto aiheeseen on lähtöisin heistä ja siitä, että olen kokenut liikunnan tarjonnan iäkkäille hyvin vähäiseksi ja yksitoikkoiseksi. Toki myös isoäitini oli innokas tekijä ennen toimintakyvyn vaikeutumista, mikä onkin mielessäni herättänyt kysymyksiä kuinka vahvasti liikunnan harrastamisen jatkaminen vaikeuksien saapuessa edesauttaa liikuntakyvyn ja nautinnollisen ikääntymisen säilyttämistä. Kuinka iäkkäät saadaan liikkumaan enemmän ja nauttimaan olemassa olostaan? Erityisesti minua kiinnostaa oman ammattini kautta luovuuden ja oman kehon luovan käyttämisen vaikutus kokonaisvaltaisesti iäkkäiden elämään ja elämästä nauttimiseen, itsensä hyväksymiseen ja kehontuntemukseen. Onko tällaisesta liikunnasta hyötyä, vai onko kuntosalisekä uimahalliharjoittelut perustellusti ainoat oikeasti elämäämme vaikuttavat liikuntamuodot?

Itse toivoisin monipuolisuutta ja vaihtelevuutta kuntien liikuntapalvelutarjontaan, tietenkin ajatellen iäkkäiden henkilöiden hyötyvän siitä. Isoäidin mennessä nopeasti hyvin huoonon kuntoon ja hänen kuolemansa jälkeen aloin pohtia sitä miten liikunta vaikuttaa iäkkääseen ihmiseen ja hänen hyvinvointiinsa. Iäkkäällä tarkoitan tässä tekstissäni eläkkeellä olevia yli 65-vuotiaita henkilöitä. Koen toki liikunnan myös ennaltaehkäisevänä, ja näin ollen sitä tulisi suunnata myös työikäisille yli 40-vuotiaille ihmisille, jolloin uskon liikunnan jatkuvuuden iäkkäälle iälle olevan todennäköisempää. Tässä työssäni en

kuitenkaan paneudu tähän aiheeseen, vaan iäkkäisiin ihmisiin liikkujina.

Ennen työni aloittamista minua häiritsi tietämättömyys kuntien liikuntatarjonnasta iäkkäille. Halusin ottaa selvää iäkkäiden mahdollisuudesta liikkua ja ylläpitää hyvää yleiskuntoa. Millaista terveysliikuntaa tai luovaa liikuntaa kunnilla on tarjota ikääntyville? Koska olen kotoisin Varkaudesta ja nykyään kuopiolainen paneuduin näiden alueiden toimintaan. Yllätyin tiedon hankkimisen vaikeudesta: internet sivustot tarjosivat vain yleistä tietoa, eikä yhteystietoja henkilöihin, joilta asiaa voisın kysellä, ollut mielestäni selkeästi tarjolla. Nettisivuilta selvisi iäkkäille tarjolla olevan 60+ vesijumppaa, kuntosaliharjoittelua sekä muutamia lavatanssitunteja. Kansalaisopisto tarjoaa iäkkäille muun muassa joogaa. Suurimmaksi osaksi terveysliikunta -osion sivut ammottivat tyhjyyttään. Yllätyin tiedon löytämisen vaikeudesta, ja halu selvittää kokonaisuus iäkkäiden tarjolla olevista liikuntaryhmistä kasvoi. Seuraavaksi lähdin lähestymään kaupungin vapaa-ajan keskusta, jonka päivittäisen liikuntatarjonnan löysin kaupungin sivuilta. Heidän tarjontaansa kuului vesijumppaa ikääntyneille sekä pitkäaikaissairaille ja salijumppaa samoille ryhmille. Heidän ohjelmistossaan oli myös erilaisin välinein toteutettua jumppaa, kuten esimerkiksi pallojumppa. Iäkkäille on tarjolla myös tarjouksina seniorikortteja, joilla heille on vapaa pääsy liikuntahalleihin tietystä maksusta. Olen kuitenkin sitä mieltä, että iäkkäille tehokkainta liikuntaa on ohjattu liikunta, jolloin esimerkiksi liikkeet tehdään oikealla vastuksella sekä oikein liikeradoin. Ohjatussa liikunnassa korostuu myös sosiaalinen vuorovaikutus, uudet tuttavuudet sekä yhdessä tekeminen. Löytämäni tarjonta oli mielestäni yksipuolista. Tulevana tanssin ammattilaisena toivoisin näkeväni tarjonnassa luovaa liikkumista ja itsensä ilmaisua, jotka mielestäni parhaiten edistävät kokonaisvaltaista hyvinvointiamme.

Mielenkiinnosta aiheittani kohtaan otin selvää myös suomessa vallitsevista periaatteista ja säädöksistä tarjolla olevaa liikuntaa kohtaan. Suomessa on asetettu laki, jonka mukaan kuntien tulee tarjota iäkkäille ryhmille terveysliikuntaa, edistääkseen heidän oma toimista elämäänsä. Vuonna 1999 säädetyin liikuntalain mukaan ”kunnan tulee luoda edellytyksiä kuntalaisten liikunnalle kehittämällä paikallista ja alueellista yhteistyötä sekä terveyttä edistävää liikuntaa, tukemalla kansalaistoimintaa, tarjoamalla liikunta-paikkoja sekä järjestämällä liikuntaa ottaen huomioon myös erityisryhmät”(L 1998/1054, 2 §) Kuntiin on lain asetuksen jälkeen palkattu myös liikuntaohjelmien suunnitteluun erityisliikunnanohjaajia. Myös hallitusohjelmat linjaavat erityisesti terve-

ysliikunnan edistämistä; vuonna 1999 Paavo Lipposen toisen hallituksen ohjelmassa nostettiin esiin terveysliikunnan tärkeys. Vuonna 2003 Vanhasen ensimmäisellä kaudella painotettiin lasten ja nuorten liikunnan edistämiseen, toki antaen tukea myös aikuisille ja erityisryhmille. Ja vuonna 2007, Vanhasen toisella kaudella, nostettiin esiin arkiliikunta sekä liikunnan asema kunnallisena peruspalveluna. Tämä viimeisin ohjelma myös korostaa erityisesti ikääntyvien palvelujen kehittämistä toimintakyvyn ja itsenäisen suoriutumisen vahvistamiseen. (Miettinen 2008, 14-15.)

Kurssitarjontaa etsiessäni törmäsin lähes aina käsitteeseen ”erityisryhmät”. Työtä tehdessäni olen useaan otteeseen pohtinut miksi ikääntyvät luetellaan tämän alle. Erityistä huomiota tarvitsevan fyysisen toimintakyvyn, näön vai kognitiivisten toimintojen heikkenemisen vuoksi? Vaikka muutoksia tapahtuu, eikö se ole meille normaaliin vanhenemiseen kuuluva prosessi? Miksi siis tulemme ikääntyessämme erityisryhmäksi? Opettajana otan samalla tavalla huomioon lapsia opettaessani heidän kehityskaarensa tapahtuvat normaalit asiat. Eikö vanheneminen ole normaaliin kehityskaareemme kuuluvaa?

5.2 Lähtökohdat

Aloin pohtia mitä halusin opinnäytetyöprojektiltäni ja kenelle suuntaisin kurssini. Aluksi minulle tarjottiin palvelutalossa olevaa toimintaa, mutta halusin projektini olevan suunnattu mahdollisimman omatoimiseen elämään kykeneville henkilöille. Pian sain yhteistyökumppanikseni Kuopiossa toimivan, oman koulumme, Savonia-ammattikorkeakoulun, projektin *VireTorin* ja teimme ilmoituksen luovan liikunnan kurssista iäkkäille henkilöille. Kurssi sai nimekseen *Riemua tanssista*.

Halusin kurssin tuovan tanssin keinoin nautintoa ja iloa arjen perus arkiaskareiden keskelle. Toivoin oppilaiden nauttivat kokonaisvaltaisesta kehonkäytöstä ja liikkeen luomisesta. Ensimmäiseksi tavoitteeksi, ja lopulta kurssin yleistavoitteeksi asetin oman kehon tuntemuksen lisäämisen ja omaan kehoon tutustumisen. Tällä tutustumisella omaan kehoon halusin osallistujien oppivan kuuntelemaan kehoaan ja sen tuntemuksia: milloin keho on väsynyt, milloin virkeä, milloin sattuu, mihin sattuu ja kuinka se vaikuttaa minuun. Sekä kuinka näiden tuntemusten kautta pystyn nauttimaan kehostani ja liikunnasta. Samaan sarjaan lukeutui myös oman luovuuden kehittäminen ja löytäminen luovan

tanssin avulla. Halusin kurssilla pyrkiä mahdollisimman kokonaisvaltaiseen hyvään oloon.

Olin ajatellut kurssin olevan melko rauhallinen. En kuitenkaan tarkoituksellisesti halunnut pyrkiä pitämään kurssia tietyssä tunnelman raameissa. Uskon myös itse tilan, jossa kurssi toteutettiin, vaikuttaneen kurssin rauhallisuuteen. (Ks. Luku 5.3) Halusin pitää kaiken avoimena, jotta myös oppilaiden halutessa pystymme poikkeamaan tuntisuunnitelmastani. En halunnut suunnittelemini harjoitteiden sulkevan pois opiskelijoiden ehdotuksia tai harjoitteiden muuntumista tunti-ilanteessa. Toisin sanoen pyrin ohjaajana olemaan avoin kaikelle tilanteessa tapahtuvalle.

En myöskään halunnut ikääntyvien oppilaideni toteuttavan ja tulkitsevan minun antamaa materiaalia, vaan johdatin heidät tuottamaan omaa materiaaliaan. Jokainen toimi omasta lähtökohdastaan, toteutti omia ideoitaan, kokemuksiaan ja näkemyksiään, kuitenkin minun suunnittelemini tehtävien pohjalta. Näin ollen toteutin kurssin lähinnä improvisaation näkökulmasta. Ainut yhtenäinen ja ohjaajakeskeinen osio oli alkulämmittely, jonka suunnittelin yrittäen parhaani mukaan saada liikkeet avaamaan ja lämmittämään oppilaiden kehoa.

Hahmottelin aluksi kokonaisuutta sen pohjalta, mitä halusin kurssilla tuoda esille ja mitä kuvittelin oppilaiden harjoituksista oppivan. Tämän jälkeen aloin suunnitella harjoitteet vastaamaan mahdollisimman hyvin asettamiani tavoitteita.

5.3 Toteutus

Kurssi kesti kolme kuukautta, syyskuusta 2009 marraskuun loppuun. Sairastumiseni alkusyksystä, syyloma tauko viikolla 42 sekä juuri loppuaikaan ajoittuneet oppilaiden yhtäaikaisten sairastapaukset karsivat meiltä jopa kaksi kokonaista 90 minuutin tuntia. Myös jouluvalmisteluiden hämmöttäminen ja järjestelyiden tarve veloittivat oppilasmäärää loppuvuodesta. Näin ollen tunteja kertyi yhteensä kahdeksan kertaa 90 minuuttia.

Itse olisin jo alusta alkaen halunnut kurssista pidemmän sekä intensiivisemmän. Alkujatoksenani oli, että tunteja olisi kaksi 90 minuutin tuntia per viikko ja lukukausi kes-

täisi syyskuusta joulukuun puoleenväliin, eli normaalin koululukukauden verran. Tällöin tunteja olisi kertynyt yhteensä 20 kertaa 90 minuuttia. Luulen että tällöin myös tulokset olisivat olleet luotettavampia sekä perusteellisimpia. Myös huomioita olisi voinut syntyä enemmän. Tämä ei kuitenkaan ollut mahdollista ensinnäkään oppilaiden omien kiireiden; muiden harrastusten ja vapaa-ajan käytön vuoksi, sekä tilan käytön mahdottomuuden takia. Tästä syystä olen paljon pohtinut myös lopullisten ajatuksieni sekä huomioideni pitävyyttä ja luotettavuutta. Onko huomioita syytä ottaa vakavasti ja olettaa niiden olevan pitäviä yleisellä tasolla? Ovatko tulokset ja huomiot luotettavia? Tässä pohdinnassa olen päätenyt seuraavaan: tulokset pätevät tässä ryhmässä, mutta yleistämisen tasolla ja tuloksia tarkastellessa täytyy ottaa huomioon kurssin kesto ja intensiteetti. Olen kuitenkin myös sitä mieltä, että kurssin huomiot ovat hyvin merkittäviä ja samansuuntaisia kuin aiemmin tehdyt tutkimukset iäkkään ihmisen liikuntaan liittyvistä piirteistä, kuten esimerkiksi motoristen taitojen heikkenemisestä tai luovuuden vaikutuksesta iäkkään ihmisen minäkäsitykseen ja tärkeyteen tuntea itsensä yhteiskuntaan kuuluvaksi. Tulokset ja huomiot ovat merkityksellisiä minulle ja näille oppilaille joiden kanssa työskentelin.

Kurssi toteutettiin yhteistyössä *VireTori* –yhteisön kanssa. *VireTori* on Kuopion yliopiston, Savon ammatti- ja aikuisopiston sekä Savonia-ammattikorkeakoulun Oppimistori-toiminta –avaimia Pohjois-savon väestön hyvinvionnin edistämiseen –projektin kautta syntynyt palvelu. Se tarjoaa kyseisten oppilaitosten opiskelijoiden opintoihin liittyviä hyvinvointipalveluja, ohjausta ja neuvontaa kaiken ikäisille. Heidän toimintansa on yleensä osallistujilleen ilmaista. He tarjosivat minulle tilat ja puitteet, joissa toiminta mahdollistettiin, tiedottivat kurssista ja hankkivat osallistujat. Minun osuuteni oli tehdä sisältö ja tavoitteet, sekä ohjata kurssi.

Tila oli *VireTorin* aistihuone, jossa heillä toimi erilaisia rentoutumisryhmiä. Tilalla oli hyvät ja huonot puolensa. Hyvänä puolena pidin tilan hyvin esteettistä ja aistillista olemusta ja ulkomuotoa sekä kokoa; hyvinkin tiivis mutta tunnelmallinen tila, jolloin ryhmä toimi hyvin tiiviisti, kuitenkin jättäen tilaa liikkumiselle. Tila oli väriltään valkea. Tilaan oli tuotu myös valkeita säkkituoleja, peittoja ja tyynyjä, joiden avulla rentoutumisharjoitteet mahdollistettiin. Seiniä ja kattoa verhosi valkeat harsot. Valovaihtoehtoja oli monia kirkkaasta himmeään tähtitaivaaseen. Mieleeni tila toi lumenpeitteisen maiseman. Tilan onnistunut esteettisyys oli myös tilan haaste. Esteettisyyden oletan olleen

yksi osasyö kurssin hyvin hitaaseen ja rauhalliseen etenemiseen. Ohjaajana tunsin oppilaiden energiatason pysyvän hyvin matalana koko tunnin ajan. Tunnelma pysyi välillä liiankin rentoutuneena ja ”lilluvana”. Olen kuitenkin tilaan hyvin tyytyväinen, sillä nyt esille nousi juuri rentoutumisen merkitys. En olisi halunnut kurssia normaaliin tanssintunnilla käytettävään peilisaliin, sillä koin sen hyvin pelottavaksi oppilaiden näkökulmasta. Nyt tila oli aistillinen, luoden turvallisen olon. Pidin itse henkilökohtaisesti tilasta erittäin paljon, siellä oli paljon mahdollisuuksia erilaisten aistihavaintojen tuottamiselle ja ympäristö oli hyvin neutraali verrattuna peilisaliympäristöön. Koin tärkeäksi, ettei tilassa ollut peilejä. Uskon, että oppilaat jotka eivät ole ennen harrastaneet tanssia ja ovat elämänvaiheessa, jossa keho muokkautuu ja muuttuu, on tärkeämpää tuoda tunne omasta kehosta sisältäpäin, tunteiden ja tuntemusten kautta, kuin näköhavaintojen, jotka eivät olisi välttämättä olleet oppilaille positiivisia tunteita herättäviä. Tässä suhteessa tila toimi loistavasti: vaikka oppilaat tiedostivat kehonsa ulkonäön ja myös sen mahdolliset haasteet, pystyin huomaamaan heidän nauttivan liikkeestä ja uskovan oman liikkeen näyttävän hyvältä.

5.4 Oppilaat

Oppilaiden hankkiminen aloitettiin keväällä 2009. *VireTori* laittoi ilmoituksen tulevasta luovan liikunnan kurssista omaan esitteeseensä. Ilmoittautumisaikaa oli kesä 2009. Puhuimme paljon siitä kuinka tällainen kurssi voi olla pelottava iäkkäälle ihmiselle. Toivoin kuitenkin, että kiinnostusta löytyisi ja kurssi toteutuisi. Kurssin kuvaukseksi laletettiin:

Tanssin riemua ja iloa iäkkäiden ihmisten arkeen; yleiskunnon ja mielenvireyden ylläpitäminen ja edistäminen, sosiaalisten kontaktien tukeminen, oman kehon tuntemuksen lisääminen ja vahvistaminen sekä oman luovuuden kehittäminen. (VireTori kurssiesite kevät 2009)

Tämän kuvauksen kautta pyrimme lieventämään käsitteiden aiheuttamaa pelkoa. Luulen, että monelle iäkkäälle oman luovuuden käyttäminen, ja etenkin kehomuutosten edessä kehon kautta ilmaiseminen, saattavat tuntua pelottavilta. Iäkkäillä henkilöillä

tanssin harrastus on yleensä paritansseja, jossa ei niinkään perehdytä omaan luovuuteen tai oman liikemateriaalin tuottamiseen, vaan askeliin ja yhdessäoloon.

Elokuuhun mennessä ilmoittautuneita oli vain yksi. Silloin keskustelin yhteistyö tahon kanssa asiasta ja he aloittivat rekrytoinnin heidän muissa ikääntyvien ryhmissä olevista oppilaista, sekä aiemmin heidän kursseillaan käyneistä henkilöistä ja tutuista. Muutaman viikon aikana osallistujia saatiin kerättyä yhteensä yksitoista.

Oppilaat olivat iältään 57- 72 -vuotiaita, joko eläkkeellä tai varhaiseläkkeellä olevia naispuolisia henkilöitä. Kaikki olivat sillä hetkellä paikkakunnalla asustavia. He olivat taustoiltaan ja ammatiltaan hyvin erilaisia ihmisiä, joita yhdisti kiinnostus tanssiin ja itsensä ilmaisuun. Kenelläkään ei ollut ennakko-odotuksia kurssin suhteen. He suhtautuivat kurssiin hyvin avoimesti. Tämä oli myös minun, ohjaajan, kannalta hyvä asia, sillä myös itse olin hyvin avoimella mielellä. Näin ollen pystyimme yhdessä tekemään asioita ja ratkaisuja, jotka kiinnostivat oppilaita.

Oppilaista vain yhdellä oli aiempi kokemus tanssista. Hän oli harrastanut nuorena muutaman vuoden balettia. Tästä oppilaalla ei kuitenkaan ollut monia muistikuvia. Hän oli hyvin avoin, ja ajatteli tanssin olevan liikkeestä iloitsemista ja nauttimista, oman itsensä ilmaisua.

Alkuajasta huomasin monen oppilaan olevan arka ja ymmällään, jopa peloissaan. Omiin kykyjen ja luovuuden esille tuominen oli hyvin vaikeaa. Eniten tuntui askarruttavan muiden läsnäolo ja huomiot omista haasteista liikkua sulavasti. Yllätyin paljon siitä, kuinka avoimesti oppilaat kaikesta tästä huolimatta tulivat tunneille ja kuinka tunnollisesti he suorittivat tehtäviä. Vaikka monet oppilaista kärsivät joko nivelrikoista tai muista liikkumista vaikeuttavista vammoista, minulle heräsi tunne, että he alkuvaikeuksien jälkeen hyväksyivät itsensä omana liikkujana, joka vammoista ja vaikeuksista huolimatta nauttii liikkumisesta ja itsensä ilmaisusta. Oppilaat oppivat löytämään keinot muuttaa omat haasteet mahdollisuuksiksi.

Oppilaiden kanssa oli helppo työskennellä. Heidän kanssaan oli helppo puhua tunnilla tapahtuneista asioista, kuten esimerkiksi harjoitteiden herättämistä tunteista, niin positiivisista kuin negatiivisistakin. Ilmapiiri oli ensikankeuden lauettua hyvin lämmin, yh-

dessä toimiminen ja toisten kannustaminen tuntui tulevan heiltä luonnostaan. Monille itseensä ja omaan liikkumiseen luottaminen oli aluksi hyvin vaikeaa. Kannustaminen sai tässä suhteessa hyvin tärkeän roolin. Heti ensimmäisten tuntien jälkeen muutama oppilaista alkoi pohtia mahdollisuuttaan käydä tunneilla toimintavajaustensa vuoksi. Tässä vaiheessa ohjaajan sekä muiden oppilaiden kannustus ja tuki auttoivat heitä jatkamaan kurssilla ja luottamaan omaan tekemiseensä. Yritin koko kurssin ajan korostaa juuri tätä: mielestäni tärkeää ei ole se miltä näytät liikkuessasi, vaan se miltä liike ja luovuus tuntuvat kehossasi ja mielessäsi. Se, että nautit siitä mitä teet, miettimättä ulkoasua. Tämän onnistumisessa peilien puuttuminen oli tärkeä elementti. Muut apuna toimineet seikat olivat muiden kannustus sekä itsensä kuuntelu ja usko.

Kurssin edetessä ja opiskelijoihin tutustuessa minulle heräsi tunne, joka säilyi loppuun saakka. Oppilaani olivat hyvin lämminsydämiisiä ja ihania persoonia. Kurssin jälkeen olin pitkään sitä mieltä, että tulen aina opettamaan ikääntyneitä. He olivat aina avoimia, iloisia ja positiivisia, vaikka elämä ei sitä muuten olisi ollutkaan. He suhtautuivat kunnioituksella sekä toisiaan, että minua kohtaan. Myös oma kunnioitukseni oppilaitani kohtaan sai uuden ulottuvuuden. Ryhmä oli piirteiltään hyvin homogeeninen. Olen pohjittanut ryhmän kunnioituksen tasoa, ja luulen omaan suhtautumiseeni vaikuttaneen opiskelijoiden iän lisäksi heidän osoittama arvostus minua kohtaan. He eivät kyseenalaistaneet mitään mitä tunneilla teitin. He luottivat täysin minuun, ja olivat avoimin, aina positiivisin mielin tunnilla. Mitä muuta ohjaaja tällöin voi tehdä, kuin täysin lumoutua ryhmän positiivisuudesta ja ihanuudesta. Tällaisten hetkien jälkeen oman opettajuuden kyseenalaistaminen pysyy edes hetken taka-alalla. Näiden huomioiden myötä myös aiemmin mainitsemani erityisryhmä –jaottelu, alkoi kiinnostaa ja ihmetyttää yhä enemmän. Miksi tällaista jaottelua edes harrastetaan? Jos ja kun, taiteenperusopetusta saadaan laajennettua myös iäkkäille, nimenä käytettäköön *nykytanssi, viisaat*.

5.5 Sisältö ja rakenne

Kurssin sisällön lähtökohtana oli oppilaiden oman luovuuden kautta tapahtuva liikkuminen. Tarkoituksenani ei ollut saada heitä hikoilemaan ja kuntoilemaan, vaan nauttimaan liikkumisesta omilla ehdoilla, oppia käyttämään omaa kehoa uudella tavalla ja luoda omaa tanssia. Tavoitteeltaan ja sisällöltään kurssi oli hyvin subjektiivinen. Sisäl-

lössä halusin aluksi keskittyä improvisaatioon, oman kehon käyttöön tutustumiseen ja liikkumisesta nauttimiseen, jonka jälkeen keskityimme dynamiikkaan ja tunteiden ilmaisuun liikkeen kautta. Suunnitelmissani oli mukana myös tila ja aika. Ajan salliessa olisimme käyttäneet myös tekstejä pohjana liikkeen luomiseen. Nämä kolme elementtiä, tila, aika ja teksti, jäivät kuitenkin kurssin lyhyiden vuoksi käsittelemättä, ja painotus oli luomisen ilossa ja kehossamme, joita syvensimme dynamiikalla ja tunteiden ilmaisulla.

Halusin aloittaa tunnin yhteisellä alkulämmittelyllä. Loppuun halusin ottaa rentoutusharjoitteen. Näiden välissä tapahtuisivat itse improvisaatioharjoitteet. Lopulta lisäsin rakenteeseen myös päiväkirjan kirjoittamisen. Kokonaisuudessaan tunti koostui siis alkulämmittelystä, luovista harjoitteista, joita oli yleensä kolme tai neljä per tunti, rentoutuksesta sekä päiväkirjan kirjoittamisesta. Päiväkirjatuokion aikana sana oli vapaa myös keskustelulle. Halusin liikunnan ja luovuuden osuuden kattavan suurimman osan tunnista. Alkulämmittelyyn käytin noin 10-15 minuuttia tunnin alusta. Rentoutus kesti korkeintaan 20 minuuttia ja päiväkirjan kirjoittamiseen jätin kymmenen minuuttia tunnin lopusta. Näin ollen sain aktiiviselle liikunnalle aikaa tunnin jokaisella kerralla, lastien mukaan myös alkulämmittelyn.

Suunnittelin seuraavan tunnin harjoitteet vasta edellisen tunnin jälkeen. Koin etukäteen suunnittelun turhana. Vasta ensimmäisen tunnin jälkeen pystyin paremmin hahmottamaan oppilaiden tarpeet. Tällöin pystyin myös ottamaan vastaan oppilaiden toiveita kurssin suhteen. Rakenteellisesti tunnit pysyivät jokaisen kahdeksan kerran ajan samankaltaisina ja tunti eteni tehtävästä toiseen saman suunnittelemani kaavan mukaisesti: alkulämmittely, luovat harjoitteet, rentoutuminen, päiväkirjan kirjoittaminen sekä vapaa sana. Sisällöllisesti kurssi keskittyi kehoon ja omaan luovuuteen. Näitä teemoja vahvistamaan otimme tunnetilat ja dynamiikat.

Tunnin kolme improvisaatioharjoitetta koostuivat yleensä eri teemoista. Ensimmäinen keskittyi kehoon ja liikkeen luomiseen, toinen dynamiikkaan ja kolmas tunteiden ilmaisuun. Alussa teimme näitä elementtejä omissa harjoitteissaan ja loppupuolella pystyimme sisällyttämään samaan harjoitteeseen kaikki kolme elementtiä. Teetin heille myös improvisaatioharjoitteita jotka painoutuivat pelkästään musiikin kuuntelulle ja musiikista kehoimpulssien ottamiseen. Esimerkiksi näin: jokainen sulki silmänsä ja

liikkui tavalla jonka musiikki heissä aiheutti. Valitsin tämän tavan, sillä luulen musiikin olevan osa jokaisen elämää jollain tavalla. Näin ajattelin musiikkiin liikkumisen olevan helpompi tapa lähestyä omaa kehoaan ja liikkeen luomista. Näin myös tapahtui: musiikin kuuntelun avulla tullut liike näytti helpommin lähestyttävältä ja sitä kautta myös jokaisen oma persoona ja persoonallinen liikkumistapa tuli helpommin esille. Tämän kautta oli helpompi lähteä syventämään liikkumista muilla elementeillä.

Ensimmäisen tunnin teemana oli tutustuminen sekä toisiimme, että omaan kehoon ja sen käyttämiseen. Aloitimme tunnin suunnittelemallani alkulämmittelyllä. Tämän jälkeen painelimme ja puristelimme omat kehomme läpi kehonosittain. Tämän ajattelin konkretisoivan oman kehon hahmottamista. Teimme myös mielikuvaharjoittelun kautta kehon öljyämisen, jonka tarkoitus oli saada kehonosat liikkeelle paikallaan, ennen kuin lähdemme tilaan. Seuraavaksi lähdimme liikkumaan tilaan saman teeman avulla, kehonosissa liikkuvalla öljyllä. Olin kertonut oppilaille kurssin olevan lähinnä improvisaation keinoin toteutettu ja että he saisivat itse luoda liikkumistapansa. Alussa tilaan lähteminen tuntui hyvin vaikealta ja näytti jopa pelottavan oppilaita. Kehon öljyäminen ei aiheuttanut monellekaan minkäänlaista liikettä, mikä oli tosin täysin sallittua. Palaute jälkeenpäin oli kuitenkin positiivista, ja sen mukaan öljyäminen tuntui *ihanan lämpimältä ja hennolta(oppilas)*. Tilassa teimme vielä kehonosien välistä harjoitetta, jossa olin ajatellut lähinnä tasapainon käyttämistä ja kehon ristikkäisyyttä. Annoin oppilaille erilaisia kehonosapareja, esimerkiksi kyynärpää – polvi, ja tehtävänä oli liikkua tilassa loitontaen ja lähentäen näitä kehonosia keskenään. Mielikuvana oli näiden kehonosien välissä oleva yhteys, nauha, laser, jonka avulla pystyi jättämään ilmaan erilaisia kuvioita. Tehtävä vaikutti hyvin vaikealta, ja oli sitä se myös oppilaiden mielestä. Tasapainon säilyttäminen oli hyvin haastavaa. *Huomasin kuinka huono tasapaino minulla todella on.(oppilas)* Ensimmäinen tunnin jälkeen oli helpompi lähteä valitsemaan sisältöjä seuraaville tunneille.

Jatkossa lisäsimme tunnille kehon kierrot ja ympyräliikkeet. Annoin oppilaille teemoja tai aiheita, kuten esimerkiksi pyörivät liikkeet, johon lisäsimme annetun kehonosan kuten lantio tai nilkka. Näitä kehonosia lisäämällä ja yhtäaikaaisesti useampaa käyttämällä, sekä tunnetiloja tai liikedynamiikkaa määrittämällä, lisäsin tehtäviin haastetta. Esimerkiksi: pyörivä liike ranteissa ja rintakehässä, tunnetilana vihainen ja dynamiikkana terävä. Vaihtelimme näitä teemoja keskenään. Samalla harjoittelimme myös tilanteeseen

heittäytymistä ja tilanteen kuuntelua. Loppuajasta oppilaat saivat itse vaihdella teemoja oman mielen mukaan. Tällä hain omia luovia ratkaisuja.

5.6 Suunnittelu

Suunnittelun aloittaminen tuntui ylipääsemättömän vaikealta. Tietämättömyyteni iäkkäiden ihmisten kehosta tai heidän tarpeistaan oli suurin este suunnittelun etenemiselle. Suunnittelua esti myös oma päätös vaikeus siitä, mitä aion opettaa. Suunnittelussa eteenpäin pääsemisen edellytys, oli päättää teema tai lähtökohta, josta voisin suunnitteluni aloittaa. Suunnittelun aikana pohdin paljon sitä kohtaako suunnittelussa asettamani tavoitteet ja onko harjoitteissa mitään järkeä. Vähättelin itseäni, enkä uskonut harjoitteiden toimivuuteen. Yritin etsiä erilaisia harjoitteita myös kirjallisuudesta tai muista tietolähteistä, mutta sieltä löytyvät harjoitteet olivat lähinnä kuntosali tai voimaharjoitteluun. Sovelsin paljon lastenkirjallisuudesta löytyviä harjoitteita, kuten esimerkiksi Aino Sarjen (2008) toimittamasta *Ihanaa vai ikävää. Lapset tanssin tekijöinä* –kirjan dynamiikka-harjoitteita. Näin ollen sain ohjelmistooni harjoitteita, jotka eivät olleet täysin omasta päästäni temmattuja, ja luottamus omaan tekemiseeni oli suurempi. Toinen luottamusta auttanut tekijä oli erittäin hyödylliseksi noussut kirjallisuus, ja etenkin fakta tietous siitä millaisia haasteita ikääntyessämme kohtaamme. En millään osannut itse samaistua näin nuorena kehoon ja mieleen, joita tulisin syksyllä kohtaamaan, pystyin vain esimerkiksi omien isovanhempieni kautta kuvittelemaan millaista se voisi mahdollisesti olla. Vaikka jokaisen keho on erilainen ja omalaatuinen, varmasti täynnä oman elämän merkkejä, oli hyvä lukea yleismaalliset tiedot mahdollisesti oppilaillani tapahtuvista, tai tapahtuneista muutoksista. Näin ollen pystyin luottavaisin mielin suunnittelemaan kokonaisuutta jättäen pois esimerkiksi lattian käytön sekä välttämään jatkuvaa istumaan - seisomaan liikettä.

Suunnittelua auttoi eniten päätöksen teko: mitä haluan opettaa? Miksi? Seuraavana kysymykseksi nousi: kuinka opetan heille tämän? Tässä ratkaisuna oli päätöksen tekeminen ja suunnitteleminen. Myös päätöksessään pysyminen tuntui vaikealta, mutta oli pakollinen edellytys suunnittelun etenemiselle. Lähdin pohtimaan miten nostan esimerkiksi keho –teeman harjoitteiden keskipisteeksi, millä keinoilla saan oppilaani käyttämään kehoaan, tutustumaan kehoonsa. Näiden kysymysten kautta lähdin pohtimaan mahdollisia keinoja saada oppilaat tekemään asioita keholleen ja näin muodostin niistä harjoittei-

ta. Harjoitteita lähdin suunnittelemaan aina oman kehokokemukseni kautta: jos jokin teemallinen liikkuminen tuntui omassa kehossani hyvälle ja luonnolliselle, halusin koittaa sitä myös tulevien oppilaideni kanssa.

Harjoitteiden suunnittelussa lähtökohdaksi muodostui jo aiemmin mainitsemani keho. Suunnittelin tunneille teemat, joiden kautta tutustuisimme tanssin ja improvisaation maailmaan, omaan kehoon sekä oman luovuuden kehittämiseen. Parillisille tunneille oli oma teemansa: keho, tila, dynamiikka, tunteet. Näin ollen käyttäisimme kaksi kertaa samalle teemalle. Kurssin alettua huomasin kahden kerran olevan liian vähäinen aika asioiden työstämiseen. Päätin etten ota teemoista paineita. Jos emme kerkeä kaikkea käsittelemään niin se ei haittaa, keskitytään yhteen teemaan niin kauan kuin tarvitsee. Lopulta kurssin pää teemaksi nousi myös harjoitteiden suunnittelun lähtökohtana ollut keho, johon lisäsimme dynamiikkaa sekä tunteita.

Alkulämmittelyä lähdin suunnittelemaan siitä näkökulmasta, että kaikki ei ole oppilaileni mahdollista. Esimerkiksi lattiatason käyttö täytyi unohtaa kokonaan. Alkulämmittelyn lähtökohtana olivat hyvin joogamaiset liikkeet. Aluksi pohdin, että tekisimme alkulämmittelyn yhdessä oppilaiden kanssa ensimmäisellä tunnilla, jolloin oppilaat saisivat lämmittelyyn liikkeitä, jotka todella tuntuivat hyvältä heidän kehossaan. Päädyin kuitenkin tekemään sen itse, sillä ajattelin sen olevan liian pelottavaa heti alussa. Valitsin liikkeet taas kerran sen mukaan miltä ne itsestäni, omassa kehossani tuntuivat, kuitenkin ottaen huomioon liikeradat ja mahdollisesti niiden tekemiseen vaikuttavat asiat, eli heidän kehossaan olevat haasteet suorittaa liikkeitä. Esimerkiksi: halusin ottaa kiertoliikkeitä sen vuoksi, että ajattelin sen auttavan heitä hahmottamaan kehon ulottuvuudet, sen sijaan, että kaikki liikkeet olisivat olleet lateraalisessa tasossa. Kierron ajattelin myös avaavan heidän kehoaan eri tavalla kuin lateraaliset liikkeet. Kierto on myös itse säädeltävissä siinä määrin, että se voi olla vain pieni ollen kuitenkin tehokas. Näin ollen jos esimerkiksi kiputiloja liikkeestä aiheutuu, voi jokainen säädellä itse tekotavan ja liikeradan. Pohjasin päätökseni myös siihen, että omassa kehossani kierto tuntui hyvältä ja avasi sekä lämmitti kehoani. Alkulämmittelyyn otin myös osion jossa harjoitimme tasapainoa, sillä ajattelin sen auttavan tulevissa tehtävissä, ja etenkin tasapainoa vaativissa harjoitteissa. Lopullinen alkulämmittely oli kaksivaiheinen. Ensimmäinen osio koostui viidestä eri vaiheesta, eli viidestä erilaisesta liikkeestä, joista kolme oli erilaisia kierto- liikkeitä. Seuraavat liikkeet olivat rintakehän avaaminen hengityksellä sekä ristikkäisyys, itsensä halaaminen. Ristikkäisyysliikkeellä hain oikean ja vasemman puolen tun-

nistamista, sekä aivotoiminnan virittäytymistä. Näitä vaiheita toistimme tarpeeksi kauan lämmittääksemme ja avataksemme kehomme. Toinen lämmittelyosio oli nivelten pyörittely. Halusin avata liikeratoja sekä kehoa pyörittelemällä jokaisen kehon osan, jota on mahdollista pyörittää. Lähinnä niveliä: niska, hartiat, kyynärpäät, ranteet, rintakehä, lantio, lonkat, nilkat. Näihin pyörittelyihin pystyimme lisäämään pikkuhiljaa myös dynamiikkaa, jonka koen olevan yksi tanssin tärkeimmistä elementeistä.

Suunnittelin seuraavan tunnin aina vasta edellisen tunnin jälkeen. Ajattelin näin välttää turhaa työtä: minulla oli hahmotelma kokonaisuudesta sekä selvät mielipiteet siitä mitä haluan kurssin antavan ja mihin pyrin. Näin ollen tuntien suunnitteleminen onnistui parhaiten, kun oli nähnyt miten edellinen meni ja saanut ehkä palautetta tunnista, sekä toiveita seuraaville tunneille. Suunnittelussa otin aina huomioon edellisellä tunnilla harjoitteiden onnistumisen sekä mahdolliset suoritusvaikeudet. Jos huomasin jonkun harjoitteen olevan ylivoimaisen helppo, täytyi sitä vaikeuttaa. Tai toisinpäin, jos huomasin jonkun olevan vaikea, lähdimme lähestymään sitä ensi kerralla helpomman kautta. Tällä tavalla pystyin pitämään itseni myös helposti avoinna tunteilanteesta mahdollisesti tuleville vaikutteille ja ideoille.

5.7 Musiikki

Päätin ennen kurssin alkamista, että haluan ja tulen käyttämään tunneilla musiikkia. Päätin myös pyrkiväni etsimään harjoitteisiin sellaiset musiikit, jotka eivät määritä liikaa liikelaatuja, ellen niin halua. Musiikin löytäminen oli hyvin vaikeaa. Kuuntelin kietämättä kymmeniä, jopa satoja levyjä, mutta täysin miellyttäviä musiikkeja en löytänyt. Käytin lopulta niitä, mitkä parhaiten vastasivat minun mieltymystäni musiikista ja sen toimivuudesta tietyille harjoitteille. Pyrin valitsemaan musiikin, joka tukisi ja edistäisi harjoitteelle asettamiani tavoitteita, kuten esimerkiksi nopeaa liikettä tai vaikka iloisuutta, riippuen mitä halusin sillä kerralla tehtävästä nostaa esille. En halunnut käyttää musiikkia, esimerkiksi vanhoja iskelmiä, jotka saattaisivat sisältää suuria tunnesiteitä oppilailla. Halusin käyttää lähinnä instrumentaalista musiikkia. En halunnut heidän kiinnittävän huomiota sanoituksiin. Ajattelin sen vievän huomion pois itse harjoituksesta. Siispä valitsin musiikkeja joissa ei ollut sanoituksia. Muminat tai hyminät eivät minua musiikissa haitanneet.

Rentoutumisharjoitteissa käytin monipuolisesti sekä pelkkää musiikkia, että puhenauhoja joissa oli yhdistettynä puhe sekä musiikki, sekä nauhoja pelkällä puheella. Tällä halusin rentoutumisharjoitteista mahdollisimman monipuolisia, jotta oppilaat oppisivat rentoutumaan erilaisin keinoin. Kuvittelin myös samanlaisen rentoutumismenetelmän tai nauhan koituvan pidemmän päälle tylsäksi. Samaa nauhaa en soittanut kahta kertaa.

Hyvin pidettyjä olivat erilaiset nauhoitteet ja äänitteet joissa kuului luonnon ääniä. Ne rauhoittivat ja auttoivat keskittymistä, etenkin alkulämmittelyn aikana, tai loppurentoutumisessa. Oppilaat toivoivat myös jotain menevämpää, ja otin yleensä reippaammat musiikit tunnin keskiosan harjoitteisiin, kuten esimerkiksi afrikkalaista rumpumusiikkia, modernia tangoa tai latinaa musiikkia. Pyrin pitkälti käyttämään mahdollisimman monipuolisesti erilaisia musiikkeja. Myös kansansävelmät ilman laulua olivat suosiossa. Koen tämän osa-alueen jääneen kuitenkin melko vaisuksi, sillä loppujen lopuksi aikaa musiikkien etsimiseen ei jäänyt niin paljoa kuin olisin toivonut. Näin ollen käytin kurssin harjoitteissa hyvin paljon samaa musiikkia tunti toisensa jälkeen. Saman musiikin käyttäminen samassa harjoitteessa saattoi olla oppilaille turvallinen ja tuttu vaihtoehto, mutta koen ohjaajana, että eri musiikin kanssa olisin voinut saada oppilaista enemmän irti. Luulen että käyttämällä mahdollisimman paljon erilaista musiikkia samoissa harjoitteissa, olisin voinut voimakkaammin saada näkyviin erilaiset dynamiikan vaihtelut tai tunteiden ilmaisu. Erilaiset musiikit antaneet monipuolisesti tilaa oppilaille tulkita itseään. Olisin voinut mahdollisesti huomata toisissa oppilaissa enemmän asioita eri musiikkien kautta. Samassa tehtävässä eri musiikin käyttöä tukee myös se tosiasia, että jokainen meistä oppii eri tavoin. Jokainen näkee asiat omasta näkökulmastaan, ja näin ollen myös kokee erilaiset musiikit erilaisin tavoin. Tästä johtuen luulen, että eläytymisen olisi voinut voimistua oikeanlaisen musiikin ansiosta.

5.8 Tuntitilanteeseen vaikuttavia tekijöitä

Tuntitilanteeseen ja suunnitelman pitävyyteen vaikuttavia tekijöitä oli paljon. Kaikki aiemmat luvut liittyvät vahvasti oppimisilmapiiriin sekä tunnin sujuvuuteen. Eniten tuntitilanteeseen sekä mielestäni koko kurssiin kokonaisuutena vaikutti oppilaiden läsnäolo. Monet oppilaista olivat sitoutuneita kurssille, mutta syksyllä vellova sikainfluenssa,

muut harrastukset ja vapaa-aika verottivat kävijöitä. Tietty jokaviikkoinen kävijäkunta säilyi miltei koko kurssin ajan, mutta sitten oli toinen kävijäkunta, jotka pääsivät omien muiden menojen vuoksi tunnille joko joka toinen kerta tai vähemmän. Vaihtelevan osallistujaluvun vuoksi tunti-ilanne ja suunnitelma elivät omaa elämäänsä. Välillä pääsimme hyvin toteuttamaan suunnittelemani asioita, kun taas välillä esimerkiksi kerran, kun tunnilla oli vain kaksi osallistujaa, pidimme oppilaiden toiveesta hieman lihaskuntoa ja venyttelyä sisältävän tunnin sekä loppuun normaalin rentoutuksen. En kuitenkaan koe suunnitelmasta poikkeamisen hidastaneen tai estäneen tavoitteiden toteutumista. Tälläkin lihaskunto ja venyttely kerralla teimme harjoitteita jotka edistivät kehon ja mielen hyvinvointia. Se oli myös itse oppilaiden toive, joten mikäpä sen mielekkäämpää kuin toteuttaa toisten toive, kuin alkaa väkisin vääntämään suunnittelemani harjoitteita.

Tuntitilanteeseen vaikutti hyvin paljon ilmapiiri. Aluksi tavoitteeni oli luoda tunnille mahdollisimman tervetullut ja turvallinen olo, jolloin myös mahdollistaisin luottavaisen ilmapiirin omalle tekemiselle. Ilmapiirin syntyminen oli hyvin luonnollista, itsekään sitä sen enempää ajattelematta. Alkuajasta pystyin huomaamaan tunnelmasta epäröinnin ja oman tekemisen pelottavuuden. En tiedä mitä tunnelmassa tapahtui, mutta luulen, että suurin kannustava tekijä tuli kolmannen tunnin aikana erään oppilaan epäröidessä omaa tekemistään ja pohtiessaan mahdollista lopettamista. Oppilas otti rentoutusharjoitteen päätteeksi puheeksi oman liikuntarajoitteisuutensa ja vaikeuden tehdä esimerkiksi rotaatiota vaativia harjoitteita. Näiden pohjalta hän pohti onko hänen järkevää osallistua kurssille omien puutteiden vuoksi. Ohjaajana olin hämmästynyt, sillä en nähnyt häntä lainkaan puutteellisenä. Keskusteluun liittyi minun lisäksi muut oppilaat, jotka rohkaisivat oppilasta jatkamaan. ”Kaikilla meillä on vikoja ja vaivoja. Mutta eikö nyt nautita yhdessäolosta ja opetella yhdessä tanssimaan!” Keskustelimme lopputunnin aiheesta ja tunnelma oli hyvin lämmin. Kaikki osallistuivat keskusteluun ja saimme vakuutettua epäröivän oppilaan jatkamaan kurssia. Tärkeä tekijä oppilaan jatkamisen vakuuttamiseksi oli sekä ohjaajan että muiden oppilaiden tuki. Halusin tilanteessa korostaa erityisesti luovan liikunnan tuomia sisäisiä tunteita, joiden avulla, välittämättä rajoitteista tai miltä liike näyttää, voi tuntea tanssivansa. Rohkaisin häntä myös luottamaan ja uskommaan omaan tekemiseensä, niin kuin tulisi kaikkien muidenkin oppilaiden tehdä. Seuraavalla kerralla tunnelma olikin erittäin tiivis ja yhtenäinen. Luulen, että ilman tätä keskustelua ilmapiiri ei olisi näin nopeasti muuttunut. Tapahtunut oli selvästi ryhmän

kannalta erittäin tärkeä ja niin sanottu käännekohta tulevalle lämpimälle ja vapautuneelle tunnelmalle. Keskustelun jälkeen jännitys ja pelokkuus tuntuivat hävinneen.

Ujous on kadonnut. Mieli ei ole omassa peilikuvassa ja virheissä, vaan tekemisessä ja tunteessa jonka keho herättää. Mahtava tämä ryhmän uusi taso, niin vapautunut ja avoin. (ohjaajan työpäiväkirja)

Tuntitilanteeseen vaikuttaa aina jokainen yksilö ja heidän olotilansa suhteessa ympäristöön. Jokaisella tunnilla tunnelma on erilainen, sillä harvoin olemme ihmisinä samassa tilanteessa samojen tunteiden ja saman olotilan kanssa. Tuntitilanteeseen vaikutti siis paljon sekä ohjaajan että oppilaideni sen hetkinen olotila, vireys ja aktiivisuustaso. Huomasin omassa toiminnassani ohjaajana, että usein väsyneenä tunnille meno saattoi tehdä koko tunnista hyvin rauhallisesti etenevän. Toisaalta itse tuntitilanne saattoi nostattaa oman vireystilani, riippuen oppilaiden olotilasta. Jos oppilaat olivat heti alussa aktiivisia ja motivoituneita, nostatti se oman olotilani heidän tasolleen. Jos oppilaat olivat oman olotilani tasolla tunnista tuli rauhallinen ja ”kevyt”. Toisaalta joskus huomasin oppilaissani väsymystä ja aloin tietoisesti nostattamaan tunnelmaa. Välillä sen onnistuessa tunnista tuli hyvinkin riehakas ja nopeasti etenevä, silloin ehdimme myös tehdä tunnin aikana enemmän asioita. Tuntitilanteessa on hyvä muistaa olla avoin omille sekä muiden tunteille ja tunnelmalle, joka tilanteessa syntyy. Mielestäni onnistuimme ryhmän kanssa hyvin kuuntelemaan toisiamme ja tuntitilanteen vaihtelevat olotilat hyväksyttiin yhdessä. Tämä kaikki mahdollisti erittäin motivoituneen ja tekoriikkaan tunnin.

6 KIRJALLINEN MATERIAALI

6.1 Kyselyt

Olen jakanut kyselyistä ilmi tulleet seikat kolmeen osaan. Halusin selvittää millainen tausta oppilailla on tanssin suhteen. Tämän ajattelin selkeyttävän omaa suunnitteluani sekä ajatusmaailmaa siitä mitä haluan oppilaille tarjota. Minulle oli tärkeä kartoittaa oppilaiden toimintaa haastavat tekijät. Näillä tiedoilla pystyin suunnittelemaan harjoitteet oppilaille ympäristöystävälliseksi. Viimeisessä osiossa käsittelen loppukyselyissä esiin tulleita, mielestäni tärkeitä seikkoja.

6.1.1 Tanssitausta

Teetin oppilaille heti kurssin ensimmäisellä kerralla kyselyn jonka tarkoituksena oli kartoittaa heidän kokemuksiaan tanssista, aiempaa tanssitaustaa, suhtautumista tanssiin sekä henkilökohtaisia seikkoja omasta eletystä elämästä ja tämän hetkisestä tilanteesta. Kyselyssä tulivat ilmi myös perustiedot kuten syntymäaika, sukupuoli, koulutus sekä lupa minun käyttää tietoja ja materiaaleja tulevassa opinnäytetyötekstissäni. (Ks. Liite 1)

Alkukyselyissä ainut yhtäläisyys oppilaiden välillä oli aiemman tanssiharrastuksen puuttuminen. Vain yksi oppilas oli lapsena käynyt balettitunneilla, mutta muuten tanssin harrastaminen oli jäänyt kokematta. Mielenkiintoisinta olikin juuri tästä johtuvat hyvin toisistaan poikkeavat kokemukset siitä mitä tanssi on, tai mitä sanalla tanssi tarkoite-
taan. Kyselyistä kävi ilmi muun muassa tanssin olevan parin löytämistä, parisuhteen vahvistamista, rentouttavaa, ihania elämyksiä, tiukasti kuvioden mukaista sekä hyvää ja terveellistä liikuntaa. Muutama kuvaus osui hyvinkin lähelle omaa käsitystäni tanssista:

*Tanssi tuo mieleeni myönteisiä asioita, rytmin, kropan hallinnan, sosiaali-
suuden. Tanssi on tavallaan yhteistä kaikille ihmisille kulttuurista riippuen
vain erilaista. – nainen 59v.*

Vapauttavaa. Kuntoa kohottavaa. Ihania elämyksiä. – nainen 60v.

Hyvää ja terveellistä liikuntaa. – nainen 74v.

Toiset kuvaukset eivät olleet ehkä oman tanssikäsitykseni kanssa samoilla linjoilla, mutta kuvasivat mielenkiintoisella tavalla erilaisuutta ja ehkä sitä, kuinka käsitykset muuttuvan ajan kuluessa.

Tiukasti kuvioden mukaista. Kurinalaista. – nainen 70v.

Liikuntaa kun musiikki vie. Parisuhdetta vahvistavaa, parin löytämistä. – nainen 70v.

Ei ihan omaa alaa. Näin ainakin olen ajatellut. – nainen 64v.

Eräs 74-vuotias naishenkilö mainitsi tanssin harrastuksen puuttumisen syyksi kotikasvatuksen kielteisen suhtautumisen kyseessä olevaan harrastukseen. Vaikka tanssiminen olisi kiinnostanut aikoinaan, oli se kiellettyä. Tästä voimme päätellä, kuinka entisajan tanssinharrastetoiminta poikkeaa nykypäivän toiminnasta. Suhtautuminen tanssiin on ehkä tuolloin ollut negatiivisempaa.

Monilla oppilaistani oli hyvin aktiivinen sen hetkinen elämäntilanne. Monet osallistui-
vat useampaan kuin yhteen harrastetoimintaan, useimmat jumppaan, kuntosaliryhmiin
tai uintiin, joiden jo alkutekstissä totesin olevan yleisimmät tarjolla olevat liikuntamu-
dot. Monet heistä myös kävelivät päivittäin pitkiä matkoja. Tämän kyselyn valossa
näyttää siltä, että käsitykset ikääntyvän ihmisen pikkuhiljaa alkavasta liikkumattomuus-
desta, näyttää olevan yksilöllistä. Kaikki opiskelijani ovat edelleen hyvin aktiivisia.
Tämä johtuu paljon heidän omasta tahdostaan pysyä kunnossa ja omatoimisena, sekä
halusta nauttia elämästä.

6.1.2 Toiminnan haasteet

Hyvin aktiivisesta elämäntavasta huolimatta jokaisella oppilaallani oli jokin liikuntaa
haastava tekijä, jotka kartoitin alkukyselyllä. Näin ajattelin pystyväni ottamaan haasteet
huomioon kurssin suunnittelussa. Monelta löytyi etenkin nivelrikkoja sekä selkävaivoja.

Tämä tieto vaikutti minuun ohjaajana ainakin niin, että päätin huomioida haasteet välttämällä näiden paikkojen äärimmäistä rasitusta. Tämä oli kuitenkin melko haastavaa sillä monet oppilaillani olevista esteistä kohdistuivat hyvinkin eri kehonrakenteisiin. Jos olisin täysin poissulkenut kaikkien näiden kehonosien rasittamisen, olisi pitkälti seisominen ollut ainut liikemahdollisuus. Näin ollen en sulkenut liikettä ja rasitusta pois, mutta yritin suunnitella tunnit niin, että näiden kehonosien rasitus on kevyttä ja liike voi olla hellää. Lähtökohtana se, että jokainen voi itse säädellä liikkeen suoritustavan. Tuntien aikana korostin paljon sitä, ettei liikkeiden tule sattua, ja että jokainen tekee liikkeen omien helposti onnistuvien liikeratojen kautta, yrittämättä vääntää tai taivuttaa kehoa epäluonnollisiin asentoihin tai liikeratoihin. Lattialla oleminen sekä sinne meneminen jätettiin kokonaan pois, sillä sieltä ylösnouseminen olisi ollut monille vaikeaa.

Oppilaiden palaute liikkeistä, sekä materiaalista yleensä, oli hyvin positiivinen. Ainoa kehittämisen kohde oli ehdotus vaikeammista ja haastavammista tehtävistä tai liikeraidoista. Ehdotus ei kuitenkaan antanut suuntaa sille, millaista liikettä tai tehtävää oppilas oli ajatellut. Olen tässä jossain määrin samaa mieltä: kurssi jäi sisällöltään ”helpoksi”. Tähän vaikutti suurimmaksi osaksi ryhmän taidollinen epätasaisuus. Muutamat oppilaani olivat hyvin vireitä ja olisivat varmasti kyenneet tekemään ”rajumpiakin” harjoitteita. Kurssin edetessä päätin olla menemättä sille alueelle, sillä enemmistö piti tunnin rauhallisuudesta sekä harjoitteiden helppoudesta. En halunnut pelotella muita oppilaita liian rajuin harjoittein. Ajattelin, että he olisivat saattaneet tuntea itsensä kyvyttömäksi suoriutumaan esimerkiksi nopeista tai terävistä liikkeistä. Teimme kuitenkin hieman myös musiikki-improvisaatiota, johon valitsin nopeampaa ja rajumpaa musiikkia, jolloin myös haastavampaa toivoneet pääsivät irrottelemaan. Hetkellisenä haasteena tämä toimi erittäin hyvin ja oppilaat olivat innostuneita.

Rytmikäs musa sai jalat liikkeelle. –oppilas 60v.

Harjoitteiden helppous koettiin myös positiivisena: monet sanoivat näin ollen olleen jääneen tilaa ilmaisun harjoittamiselle ja eläytymiselle. Huomasin tämän heti alkuun itseen. Monelle liian nopeasti etenevät tai liian nopeaa liikettä vaativat harjoitteet kävivät vaikeaksi, kun taas hitaammin tehtynä tuntuivat paremmalta ja helpommilta. Ohjaajana huomasin nopeasti suoritettujen tehtävien jäävän epäselväksi ja hämäräksi. Näin ollen ajan kanssa suoritettu harjoite pystyttiin sisäistämään paremmin. Tällöin myös ilmaisullisuus

sai uuden ulottuvuuden. Ilmaisui alkoi näkyä tekemisessä kerta toisensa jälkeen yhä enemmän.

6.1.3 Loppukyselyt

Toisen kyselyn teetin oppilaille kurssin päätyttyä. Tässä halusin lähinnä palautetta kurssin kokonaisuudesta, yksittäisiä huomioita kurssin toimivuudesta, omasta toiminnasta, ohjaajan toiminnasta sekä mahdollisista kehityshuomioista itsessä, ohjaajassa tai kurssissa kokonaisuutena. Kysyin myös olivatko oppilaat aiemmin osallistuneet luovan tanssin kursseille tai huomanneet tarjontaa. Kartoitin heidän ajatuksiaan myös siitä, olisiko kyseisen tapaisille kursseille kysyntää. Tässä kyselyssä kysyin myös samoja aiheita kuin aiemminkin, kuten suhtautumista tanssiin, jolla taas pyrin etsimään mahdollisia näkökulmaeroja aiempaan ja huomioimaan ehkä tapahtunutta muutosta. (Ks. Liite 2)

Sain paljon palautetta kurssin sisällöstä sekä heidän odotuksistaan. Myös kehityspalautetta tuli muutamilta. Palaute oli lähinnä positiivista ja toimintaan kannustavaa. Kurssin sisältöä ja odotuksia kuvattiin näin:

Kurssi vastasi odotuksiani, mukavaa ja rentouttavaa yhdessäoloa omana itsenä. – nainen 60v.

Olin vain muutaman kerran, joten ei paljon kokemuksia. Totesin kuitenkin, että oikein ihanaa ja vapauttavaa liikuntaa ja rentoutus aivan mahtava. – nainen 64v.

Huomasin jälleen kerran kuinka hyvä olo lyhyestäkin liikunnasta tulee. Taipuuhan se kankeakin kun hieman verryttelee. –nainen 60v.

Parasta rentoutus, ei mitään huonoa. Ryhmä sopivan kokoinen. –nainen 64v.

Lämmin tunnelma, liikuttiin musiikin mukaan, tila viehättävä, osallistujat täysillä mukana. –nainen 70v.

Rohkeus olla oma persoona, kurssi olisi voinut olla pidempi. – nainen 60v.

Kiinnostuin kurssista, kun siitä Vire-torilta kuulin. Olin motivoitunut käymään tunnilla, koska minua kiinnosti liikunta, joka ei ole niin selvästi kuntoilua tai tavoitteellista. Jos kurssi olisi kestänyt pitempään eikä kohdalta-ni keskeytynyt olisin varmaan oppinut paremmin irrottautumaan, kyennyt paremmin ilmaisemaan liikkeen avulla esim. jotain tunnetilaa. –nainen 59v.

Monet oppilaista innostuivat kurssista juuri kehollisen tavoitteellisuuden puuttumisen vuoksi. Tällä tarkoitan sitä, että kurssin päämääränä ei ollut pyrkimys kunnon kohottamiseen ja sen kautta esimerkiksi parempaan toimintakykyyn. Luulen, että tällainen suuri tavoitteellisuus aiheuttaa ihmisissä pelkoa. Monet pitivät kurssin ”tutkivasta” otteesta. Luulen, että omaan kehoon tutustuminen luovan tanssin kautta oli lopulta mukava ja positiivisia tunteita herättävä tapa kuunnella omaa kehoa. Liikunnasta ja liikkumisesta ei kasaantunut paineita. Kehitystä pystyi havaitsemaan jokaisella tunnilla. Kehitystä tapahtui myös monilla eri osa-alueilla. Näin ollen rento ja mukava tapa liikkua antoi voimavaroja ja rentoutti. Samalla oppilaat pystyivät huomaamaan kehityksen ja motivoitumaan harrastuksesta. Onnistumisen tunteet syntyivät hyvin pienistäkin asioista kuten tietyn liikeradan tai tasapainon onnistumisesta.

Kurssitarjonta herätti paljon ajatuksia. Loppukyselyistä kävi ilmi tietämättömyys tällaisten kurssien tarjonnasta. Kukaan oppilaista ei ollut aiemmin osallistunut tai törmännyt vastaavaan. Kaikki kyselyihin vastanneista osallistuisivat uudestaan jos mahdollisuus tulisi.

En ole huomannut, että vastaavia kursseja ikäisilleni olisi järjestetty. –nainen 60v.

En osaa sanoa onko luovaa liikuntaa Kuopiossa tarpeeksi, varmasti ryhmiä tai ainakin luovaa liikuntaa sivuavia ryhmiä on jossain, en vaan niistä tiedä. Tietenkin monet tanssiryhmät sivuavat luovaa liikuntaa, mutta ovat kuitenkin aika tavoitteellisia ja tähtäävät puhtaasti tanssin oppimiseen, esim. flamenco tai salsatanssin ryhmät. –nainen 59v

Minusta olisi hyvä, jos Kuopiossakin olisi joku matalan kynnyksen luovan tanssin ryhmä. Esim. ikääntyville ihmisille voisi helpohko tanssi olla hyvä tapa tutustua omaan kroppaansa, unohtaa remppojaan ja tarjota myös jotain sosiaalista kanssakäymistä. Jotain selkeitä tavoitteita kuitenkin ryhmälle pitäisi laatia; se motivoi ja ilahduttaa, jos huomaa, että edistyy. Toisaalta liiallisia paineita ei saisi luoda, se helposti "säikäyttää" vähemmän liikkuneita. –nainen 59v.

Osallistuisin ehdottomasti uudelleen. Jos olisi tarjolla. –nainen 64v.

Osallistuisin uudestaan, jos aikaa löytyisi. Nyt oli hieman päällekkäistä ohjelmaa. –nainen 70v.

6.2 Päiväkirjat

Koko kurssin ajan kirjoitimme tunnin lopussa jokaisen omaa päiväkirjaa. Päiväkirjat annettiin lopulta ohjaajalle luettavaksi. Päiväkirjan tarkoitus oli antaa oppilaille aikaa purkaa tunteita ja ajatuksia. Se auttoi minua ymmärtämään ja tulkitsemaan oppilaiden kokemuksia kurssista sekä tietenkin kehittää itseäni tällaisen kurssin suunnittelijana sekä ohjaajana. Jokaisen tunnin jälkeinen päiväkirjan kirjoittaminen oli yksi itselleni hyvinkin merkittävä asia, sillä sen avulla ajattelin saavani tietoa erikseen jokaisesta tunnista ja tunnin sisällöstä, sekä ajatuksia siitä millaisia tunteita tunti oli herättänyt sekä mielessä, että kehossa. Päiväkirjan kirjoittaminen oli yllätyksekseni oppilaille melko vaikeaa. Liekö osasyynä ollut tieto siitä, että minä tulen lukemaan niitä, vai tottumattomuus omista tunteista ja kokemuksista kirjoittamiseen. Ehkä myös oma yksityinen päiväkirja olisi ollut tarpeen? Tekstin vähyden vuoksi otin avuksi apukysymyksiä, joihin oppilaat päiväkirjassaan vastasivat. (Ks. Liite 3) Tällä pyrin auttamaan ja ohjaamaan heitä vastauksissaan. Apukysymykset eivät kuitenkaan saaneet vastauksiin haluamaani syvyyttä. Ne auttoivat kyllä ja oppilaat sanoivat niiden avulla kirjoittamisen olevan helpompaa. Ehkä syynä oli myös heti tunnin lopussa käytetty aika, oliko mieli vielä liian epäselvä tulkitsemaan kehossa ja mielessä tapahtuneita asioita? Pohdin olisiko päiväkirjan kirjoittaminen omalla ajallaan ollut parempi vaihtoehto? Tällöin heillä olisi ollut aikaa sulatella tuntia ja tapahtuneita asioita sekä tyhjentää ajatukset ennen kirjoittamista. Tämän jälkeen kirjoittaminen olisi ollut mahdollisesti helpompaa ja ajatukset

selkeät. En kuitenkaan halunnut jättää kirjoittamista oppilaiden vapaa-ajalle. Ajattelin, että tällöin kirjoittaminen saattaisi jäädä tekemättä. Pohdin myös olisimmeko kirjoittaneet päiväkirjan seuraavan tunnin alussa. Tällöin ajattelin kuitenkin viikon tauon olevan liian pitkä aika: tässä ajassa aiheet olisivat saattaneet unohtua. Päätin pitää kirjoitus-tuokion aluksi ajattelemassani kohdassa, tunnin lopussa. Tällä turvasin itselleni jonkinlaisen materiaalin saamisen.

Kurssin aikana kirjoitin myös omaa päiväkirjaani, johon tein huomioita sekä tunnin kulu-
lusta, omasta mielentilastani ohjaajana, ilmapiiristä, oppilaiden tekemiseen ja mielenti-
laan liittyvistä havainnoista sekä muista tuntitilanteessa esiin nousseista, mielestäni tun-
titilanteeseen vaikuttavista, merkittäviksi kokemistani seikoista.

Oppilaat käsittelivät päiväkirjoissaan paljon tunteita, joita tunti heissä herätti. *Mukava, rentouttava ja jokaisen voimavarat huomioonottava tunti.* Tunteet olivat miltei aina positiivisia ja viittasivat tunnin aiheuttaneen hyvän olon tunnetta. Myös eläytymistä kuvailtiin: *Koin aavistuksen eläytymisestä!* Eläytyminen koettiin melko vaikeaksi. Etenkin kun eläytyminen tapahtui kehon kautta. Huomasin monen kuitenkin luonnos-
taan pystyvän hyvin helposti eläytymään asioihin. Kehomuistista pulppuavat tunteet tulivat nopeasti näkyviin harjoittelun tuloksena. Eläytymiseen vaikutti musiikkivalinnat. Joskus teimme eläytymisharjoitteita ilman musiikkia, mutta myös tämä koettiin vaikeaksi. Oikeanlainen musiikki helpotti eläytymistä. Itsensä ilmaisu ja eläytyminen kehityivät kurssin aikana huomattavasti. Erityisesti kehitystä näkyi oppilailla, jotka olivat kenneet yhtenäiseen läsnäoloon tunneilla. Alussa päiväkirjamerkinnoissa esiintyi myös mielipide tanssista vaikeana harrastuksena: *huomasin kuinka vaikeaa tanssi on.* Monille luova tanssi tuntui alussa vaikealta. Luulen tämän johtuneen suurimmaksi osaksi uudesta tilanteesta, tilasta ja ryhmästä. Oppilaiden jännitys esti itsensä ilmaisua ja eläytymistä. Käsitykselleni antaa pohjaa loppuajan kirjoitukset, joissa käy ilmi luovan tanssin muuttuneen mukavaksi ja helpoksi: *ihanaa ja rauhoittavaa. Nyt tämä tuntuu jo helpolta!* Oppilaista monet oppivat rentoutumaan ja sitä kautta itsensä ilmaiseminen ja tehtäviin eläytyminen helpottui. Tämän kautta tunne tanssin ihanuudesta ja onnistumisen tunteet voimistuivat. Myös kokemus omasta osaamisesta kasvoi.

Yksi minulle ohjaajana merkittävimmistä huomioista päiväkirjoissa oli kuvaus kurssista: *Mukava hetki aikaa itselle, ei soi kännykkä, ei ovikello.* Mieltäni lämmitti kovasti,

että joku pystyi kokemaan kurssin sellaisena aikana viikosta jolloin sai aikaa itselleen ja pystyi keskittymään vain itseensä. Hetki itselle kerran viikossa on kuitenkin mielestäni tärkeä elementti oman hyvinvoinnin edistäjänä. Olen ylpeä ja iloinen siitä, että kurssi koettiin näin merkitykselliseksi. Omaa hetkeä ja oman hyvinvoinnin kokonaisvaltaista edistämistä voisin pitää yhtenä elämän merkityksellisyyden kokemisen tärkeimpänä elementtinä.

6.2.1 Mielikuvamatka

Erään tunnin jouduimme tekemään normaalissa luokkatilassa, joka oli hyvin kolkko ja kylmä. Siirsimme tuoleja ja pulpetteja reunoille, jolloin saimme yhteisen tilan keskitalle. Olin suunnitellut tunnin niin, että istuisimme tuoleilla, josta tekisimme mielikuvaharjoitteita liittäen niihin liikkeitä. Myös rentoutus oli mahdollista luokasta löytyvien patjojen avulla. Aloitimme tunnin totutulla alkulämmittelyllä. Sen jälkeen istuuduimme tuoleille ja aloitimme käsien lämmittämisen hankaamalla kämmeniä yhteen kunnes lämpö tuntui käsien välissä. Seuraavaksi siirryimme mielikuvitusmaailmaan, jossa aloitimme kehon maalaamisen omavalintaisella, pirteällä, ilon ja mielekkyyden värillä. Näin kävimme läpi koko kehomme. Seuraavaksi jokainen maalasi ympärilleen maiseman, jossa sillä hetkellä toivoi ja halusi olla, sekä maalasi maisemaan yhden tai kaksi itselleen tärkeää elementtiä, esinettä tai henkilöä. Tämän jälkeen jokainen maalasi tilaan pöydän, maljakon jossa oli haluamiaan kukkia sekä kynttilän. Kynttilä sytytettiin. Tämän jälkeen nousimme seisomaan ja esittelimme omavalintaiselle elementille maalamme maiseman. Tämän jälkeen asetimme elementin pöydälle, katsoimme vielä maisemaa ja sammutimme kynttilän.

Toinen mielikuvaharjoitus oli värien ajatteleva ja erivärien maalaaminen omaan kehoon ja omaan ympäröivään tilaan. Näiden värien kautta etsimme tunteita ja väreistä aiheutuvia ajatuksia, kuten esimerkiksi keltaisesta monelle noussut hymy.

Päiväkirjoissa mielikuvaharjoitteita kuvattiin näin:

Keho täydellisesti rentoutunut. Mielikuvitusarjoitus oli rentouttava, ihana.

Mielikuvaharjoitus onnistui osittain. Värit eivät ilmestyneet kuin alussa, lopuksi oranssi peittyi sinisellä, tuliko siitä ruskeaa. Ruskea on kyllä kynnetyn pellon väri. Syksy.

Mielikuvamatka saarella ruskaa ihaillessa. Vaihtelua arkeen. Kuvittelin aikaisempia saarikokemuksiani jotka on jääneet muistilokeroihin ajan myötä.

Pääsi hyvin mukaan, koska oli riittävän helppo. Vaati keskittymistä, jotta pystyi eläytymään. Välillä arkiset ajatukset pyrkivät ajatteluun, pitää harjoitella enemmän.

Monet kokivat mielikuvaharjoittelun erittäin miellyttävänä ja mukavana tapana liikkua. Monet myös kuvailivat kehotunnetta tunnin jälkeen rentoutuneeksi ja liikkuneeksi. Esille nousi myös se, että liikkuminen riippui täysin itsestä, kuinka paljon halusi liikkua mielikuvitusmatkan puitteissa. Liikkuminen tapahtui hyvin itsestään ja luonnostaan ajatusten lomassa, ajatuksia ja näkökuvaa tulkitessa. Pelkkä mielikuvaharjoitus toi tunteiden ja hyvän olon kautta rentoutuneen ja liikkuneen olon, sekä mielihyvän tunteen niin psyykkisesti kuin fyysisesti. Mielikuvaharjoitteissa pidimme silmät kiinni mahdollisimman monissa osioissa, jotta mielikuvamatka olisi mahdollisimman todentuntuinen. Harjoitteet olivat suhteellisen pitkiä, noin 5-15 minuuttia kestäviä, riippuen ryhmän tahdista tehdä tehtävät. Monet kokivat keskittymisen olleen alussa vaikeaa, mutta helpottuneen loppua kohden. Keskittymisvaikeuteen vaikutti varmasti hyvin suuri ulkopuolinen melu, joka luokkahuoneessa kuului. En halunnut kuitenkaan yrittää peittää tätä melua musiikilla, sillä ajattelin musiikittoman mielikuvaharjoitteen antavan enemmän vapautta mielikuviin: musiikki saattaisi määrittää mahdollisen maiseman jonne oppilaat mielissään hakeutuisivat. Musiikki olisi myös voinut häiritä keskittymistä yhtälailla kuin ulkoinen melu. Melusta huolimatta koin tunnin erittäin onnistuneeksi.

6.2.2 Oma keho

Monissa päiväkirja merkinnöissä kohtasin saman aiheen: *oma keho määrää, liikkeet voi tehdä niin kuin omassa kehossa tuntuu*. Tämä oli minulle tärkeää lukea, sillä tätä olin juuri yrittänyt kurssin aikana korostaa. Jokainen liikkuu itselleen luodulla keholla, sen haasteilla ja puitteissa. Jokainen on oma yksilönsä, eikä kenelläkään ole samanlaista

kehoa liikuteltavana. Halusin korostaa omasta kehosta nauttimista. Lopulta huomasin, että oppilaat pääsivät käsiksi tähän ajatusmaailmaani: omasta kehosta voi nauttia vaikka siinä olisikin esteitä, kireyttä ja jäykkyyttä. Yhdestäkään päiväkirjasta en onneksi saanut lukea, että kehossa harjoitteet olisivat tuntuneet pahalta. Oppilaat kirjoittivat päiväkirjoissaan muun muassa näin:

Liikkeet tuntui keholle hyvälle!

Liikkeet yleensä ihan helppoja ja tuntui hyvältä koko kehossa. Näitähän voisi harrastaa kotonakin.

Tästä päättelen ja uskon kurssin olleen onnistunut liikemateriaalin kannalta. Pystyin luomaan tunneille oppilaiden kehoa avaavan ja lämmittävän alkulämmittelyn. Muut harjoitteet lähtivät liikkeelle omasta luovuudesta ja oman materiaalin tuottamisesta. Kommenteista päättelin tekemisen olleen keholle mieleistä ja hyvältä tuntuva. Näin ollen olen pystynyt luomaan harjoitteille raamit, jotka ovat vastanneet oppilaiden hyvänolontunteen ja kehotunteen positiivista edistämistä, ja samalla myös vastanneet omia kurssille asettamiani ennakkotavoitteita.

Oppilaat suhtautuivat omaan kehoonsa hyvin eri tavoin. Ryhmästä ei löytynyt yhtään oppilasta joka olisi pitänyt itseään ja omaa kehoaan soveltuvaksi tanssin harrastamiseen. Heti alussa huomasin heidän suhtautumisen omaan kehoon olevan hyvin, heidän mielestään, *realistista*. Päiväkirjoissa sekä keskusteluissa kävi ilmi eniten itsensä vähättely: *kun eihän tällä minun keholla mihinkään pysty*. Toiset suhtautuivat omaan kehoonsa ja kykenevyyteensä huumorilla, kun taas toiset olivat pelokkaita ja eivät tahtoneet nähdä omassa tekemisessään riittävästi potentiaalia kurssille osallistumiseen. Jotkut suhtautuivat kurssiin kehollisena haasteena: jos tehtävissä onnistui omasta mielestään ja ne tuntuivat hyvältä, myös oma keho tuntui hyvältä ja osaavalta. Jos tehtävästä jäi huono tunne tai epäonnistunut olo, myös keho tuntui pettäneen, olevan epäkykeneväinen moisiin haasteisiin. Mielestäni jokaisella opiskelijalla tällä kurssilla oli erittäin hyvät edellytykset harjoitteiden suorittamiseen. He olisivat pystyneet vastaamaan vaativimpiinkin haasteisiin. Korostin harjoitteissa juuri tätä. Huomasin sen myös auttavan oppilaita omassa suhtautumisessaan, sekä harjoitteisiin että omaan kehoon, ennen ja jälkeen harjoitteen. Tärkeäksi koin ohjaajana kertoa ja selittää kaikkien tunteiden olevan sallittuja: epäon-

nistumisen tunne on hyvä huomioida, mutta minulle ohjaajana jokainen heistä onnistuivat jokaisessa tehtävässä. Näin heissä kaikissa suuren määrän potentiaalia ja olisin mielellisesti jatkanut kurssia ja nähnyt heidän kehitystään.

6.2.3 Rentoutuminen

Rentoutuminen oli yksi kurssin tärkeimmäksi muodostuneista harjoitteista. Päiväkirjoja tarkastellessa monet kirjoittavat eniten rentoutumisesta ja sen merkityksestä omaan arkeen. Kuinka rentoutuneelta ja raukealta keho tuntui rentoutumisharjoituksen jälkeen.

Rentoutusharjoitteet olivat alussa haastavia, sillä enemmistö oppilaista ei ollut tottunut tekemään rentoutumisharjoitteita lainkaan. Muutamat olivat olleet mukana rentoutusryhmässä ja siellä tutustuneet erilaisiin tapoihin rentoutua, lähinnä erilaisin näkö- ja kuuloaistin kautta tapahtuvien elementtien: esimerkiksi rauhoittavaa musiikkia kuunnellen tai rauhoittavia kuvia valkokankaalta katsellen. Kyseessä olevat tunnit olivat siis ainoastaan rentoutumiseen tarkoitettuja tuokioita, jonka aikana keskityttiin vain tähän teemaan. Oman kurssini rentoutusharjoitteet olivat pelkästään kuuloaistin kautta tehtyjä. Käytin erilaisia nauhoitteita, jotka oli tarkoitettu rentoutukseen. Halusin nauhoitteiden olevan erilaisia. Valitsin nauhoitteita joissa käytettiin pelkästään puhetta, pelkästään musiikkia tai nauhoitteita, jotka sisälsivät kumpaakin. Useimmat puhutut nauhoitteet keskittyivät sisällöllisesti erilaisten kehonosien läpikäynnin kautta rentoutumiseen: esimerkiksi kehonosat täyttää lämmin öljy, tai painavuus kehonosissa. Rentoutusharjoitteet olivat kestoltaan keskimäärin 15-20 minuutin pituisia.

Vaikeinta rentoutumisessa oli keskittymiskyvyn ylläpitäminen. Iäkkäillä henkilöillä todetusti keskittymiskyky pitkään jatkuvaan tehtävään on vaikeaa. Näin ollen vaikeus oli oletettavissa. En kuitenkaan halunnut jättää rentoutusta pois tai ottaa lyhyempiä harjoitteita, joten päätin haastaa oppilaat keskittymiskyvyn ylläpitämisessä. Rentoutusharjoitteissa keskittymiskyvyn esteenä ei ollut mikään itse nauhoitteisiin liittyvä seikka, vaan pelkästään oppilaista johtuva keskittymiskyvyn ylläpitämisen vaikeus. Rentoutus sai täysin positiivista palautetta. Keskittymiskyvyn harhailua kuvattiin muun muassa näin:

Rentoutus tuntui ihanalta, vaikka ajatukset meinasi välillä karata arkisiin asioihin.

Rentoutukseen keskittymisessä tapahtui kehitystä. Päiväkirjoista pystyy huomaamaan kehityksen rentoutusharjoitteiden välillä. Ensimmäiset kaksi kertaa ovat selkeästi keskittymiskyvyltään heikompia, kun taas jo kolmannella kerralla keskittyminen on selkeästi helpompaa. Keskittymiskyvyn säilyttämisen vaikeus ei kuitenkaan tunnu päiväkirjojen perusteella vaikuttavan kehon rentoutumisen tunteeseen, ainakaan suuremmin. Jokaisen rentoutumiskerran jälkeen oppilaat tunsivat kehonsa erittäin rentoutuneeksi ja levolliseksi. *Melkein pääsin nirvanaan*, kuvaili eräs oppilas rentoutusharjoitteita.

Rentoutus oli tunnistaa osa, jota opiskelijat odottivat. Rentoutuksen koettiin antavan voimaa viikkoon. Rentoutusharjoitteisiin tottumattomat opiskelijat kertoivat kuinka he tunsivat jo kerran viikossa tehdyn rentoutuksen toimivan jaksamisen näkökulmasta. Tunnin ollessa keskiviikkona, viikon puolivälissä, he kokivat rentoutumisen antavan voimaa loppuviikkoon. Rentoutus koettiin olevan tärkeä osa omaa aikaa. Silloin sai nauttia omasta hetkestä ja luvan kanssa levätä. Monet saattoivat nukahtaa harjoituksen aikana, jolloin rentoutus tuntui vielä voimakkaampana. Keskustelimme monesti juuri rentoutumisharjoitteiden tuomasta hyvin voimakkaasta rentouden tunteesta. Rentoutumisharjoitteita ennen tehneet oppilaat huomasivat kuinka liikunta ennen rentoutusharjoitetta saa rentoutumisen tuntumaan voimakkaammalta. Oma kokemukseni tanssijana rentoutumisesta on samansuuntainen. Jo kevyen liikunnan jälkeen on helpompi rentoutua. Tunne rentoutuneisuudesta on helpompi saavuttaa liikunnan jälkeen, kuin erillisen irrallisen rentoutusharjoitteen avulla, johon ei liity liikuntaa. Keho on valmiiksi kuormituksesta raskaampi ja energiataso alhaisempi. Tällöin rentoutus saadaan tehtyä mielestäni kokonaisvaltaisemmin. Myös mieli on liikuntatuokion jälkeen rentoutusharjoitukseen valmiimpi: työskentely kehon kanssa, keskittyminen harjoitteisiin sekä kuormitus saavat mielen tyhjentymään. Näin ollen myös kehonosien ylimääräiset jännitykset on poistettu, jolloin kehonosien rentouttaminen on helpompaa. Oppilaan sanoin *mieli vapautui*.

Ohjaajana koin rentoutuksen nousseen erittäin tärkeään asemaan kurssin aikana. Rentoutumisesta nauttimisen pystyi huomaamaan selkeästi tuntia lopeteltaessa. Jo pelkästään kasvojen elehdintä ja ilmeet paljastivat rentoutuneisuuden tunteen. Kasvoilta uhkuu seesteisyys ja onnellisuus. Tästä pystyi päättelemään rentoutumisharjoitteiden onnistumisen. Myös kehossa oli huomattavissa eroja ulkopuolisen silmin. Jo pelkkä kävely oli

hyvin rennon ja rauhallisen oloista. Keho näytti hyvin levolliselta ja rennolta, jännitykset olivat kadonneet. Moneen kohtaan omassa päiväkirjassani olen kirjoittanut siitä kuinka opiskelijoiden kehot näyttävät rentoutuksen jälkeen hyvin kiireettömiltä. Kireydet ja jännitykset sekä muut liikuntaa haastavat tekijät eivät näy enää niin selvästi kuin tunnin alussa. Rentoutuksen jälkeen opiskelijoiden kehot tuntuivat minun silmissäni hyvin elastisilta ja pehmeiltä.

6.3 Ohjaajan huomiot

Tunneilla tekemämme mielikuvaharjoitteet, kuten esimerkiksi kehon öljyäminen, eivät välttämättä aiheuttaneet oppilaissa mitään liikettä. Alussa tämä hämmensi minua. Itse liikkumaan ja tanssimaan tottuneena ajattelin oppilaiden olevan peloissaan tai hämmennyneitä. Ajattelin harjoitteiden epäonnistuneen. Yllätyksekseni harjoitteiden palaute oli hyvin positiivista. *Mielikuvaharjoitus tuntui hyvältä kehossa*, kirjoittivat oppilaat päiväkirjoissaan. Harjoitteet olivat hyvin onnistuneita juuri siitä näkökulmasta, jota olin kurssin aikana yrittänyt korostaa; tunne tanssista tulee sisältäpäin. Oppilaille liikkumattomuus oli hyvin luonnollista. He eivät olleet tottuneet käyttämään kehoaan niin kokonaisvaltaisesti kuin esimerkiksi itse olen tanssitaiteilijana. Liikkeen puuttuminen ei siis ollut negatiivista, pikemminkin positiivista. Nyt oppilaat todella keskittyivät ja eläytyivät mielikuvamatkaan ja tunteeseen kehon sisällä. Loppuajasta mielikuvaharjoitteissa alkoi näkyä liikettä, tosin hyvin pientä, mutta sitäkin tärkeämpää ja aidompaa.

Kiinnitin huomiota tunneilla koko kurssin ajan oppilaiden tilankäyttöön. Tilankäyttö oli oppilaille hyvin luonnotonta ja vaikeaa. Kun yritin saada oppilaita liikkumaan tilassa enemmän, oli käytössä lähinnä perus ympyrä, jota noudatettiin jokaisella tunnilla. Se ettei tilaa käytetty monipuolisesti johtui osittain myös ohjaajasta sekä itse konkreettisesti tilasta. Ohjaajasta sen vuoksi, että päätin olla paneutumatta tilaan ja tilankäyttöön ajanpuutteen vuoksi. Rentoutumishuone, jossa toimimme, oli hyvin intensiivinen ja suhteessa myös pieni. Näin ollen ympyrämuodostelmassa liikkuminen oli hyvin luonnollisesti ja helposti tuleva menetelmä. Tällöin oppilaiden ei enää tarvinnut käyttää energiaansa ja keskittymistään tilan käyttöön, vaan keskittyminen pysyi itse harjoitteissa olevissa teemoissa. Tila elementtinä jäi kurssillani hyvin pieneksi.

Kiinnitin huomioni myös teoriasta lukemiini ikääntyessämme tapahtuviin seikkoihin. Pyrin huomioimaan ja tarkkailemaan miten yhdistän kirjallisuudesta lukemani seikat kurssin harjoitteisiin. Jo ensimmäisten tuntien aikana huomasin alkulämmittelyssä muutamia asioita, jotka yhdistin lukemaani. Esimerkiksi rajoittunut nivelten liikkuvuus ja koordinaation heikkeneminen näkyivät kiertoliikkeissä sekä ristikkäisyyttä vaativissa liikkeissä. Kehonosien ristikkäisyyttä oli vaikea hahmottaa. Ristikkäisyys tehtiin usein saman puolen, kuten esimerkiksi oikean puolen raajoilla, vaikka tarkoitus olisi ollut käyttää oikeaa kättä ja vasenta jalkaa. Ristikkäisyyden harjoittamisessa itsensä halaaminen auttoi hahmottamista. Tämän vuoksi lisäsin alkulämmittelyosuuteen itsensä halauksen, samalla pientä selkärangan kiertoa tehden. Tällöin lämmitimme ja avasimme selkärankaa samanaikaisesti. Huomasin halauksen selvästi helpottavan tulevissa ristikkäisyyttä vaativissa harjoitteissa. Nivelten rajoittunut liikkuvuus tuli esille monissakin harjoitteissa kuten esimerkiksi kehonosien pyörittelyssä. Tämän harjoitteen aikana huomasin liikeratojen olevan hyvin pienet. Pöyrittelyissä huomasin kehonhahmotuksellisesti rintakehän sekä lantion hahmotuksen vaikeuden. Kehonosien erittely oli helppoa ääriarajoissa, mutta rintakehä ja lantio koettiin suureksi ja yhtenäiseksi torsoksi. Itse koen oman kehoni malja -periaatteena, jolloin rintakehä ja lantio luovat omat maljansa.

Lantio ja rintakehä näyttävät vaikeasti liikuteltavilta. Niiden hahmottaminen ja erittely näyttää hankalalta. Myös kasvojen hämmästyneisyys antaa minulle tämän olon. (ohjaajan päiväkirjamerkinnöistä 1.10.2010)

Rintakehä ja lantio ovat tönköt ja tukkoiset. –oppilas 72v.

Kehonosien pyörittely näytti minulle ohjaajana jäykkyydestä huolimatta hyvin aktiiviselta, vaikka liikeradat eivät olleetkaan äärimmäisillään. Se näytti myös avaavan kehoa perusteellisesti. Tämä harjoite oli ainut kurssin aikana eteen tullut tehtävä, joka aiheutti toisille oppilaistani kiputiloja. Eniten kipua aiheutti lantion pyörittely. Kipua esiintyi suurimmalla osalla alaselän ja lantion alueella. Jos oppilas ilmaisi liikkeen aiheuttamasta kiputilasta, korostin pehmentämään ja pienentämään liikettä kevyemmäksi. Jos kipua ei tälläkään konstilla hellittänyt, kehotin kuuntelemaan omaa kehoa ja mieluiten siirtymään seuraavaan kehonosaan. Neuvoistani huolimatta oppilaat olivat hyvin päättäväisiä omasta tekemisestään. Jos kipua tuntui, he eivät halunneet heti lopettaa liikettä, vaan lähtivät niin sanotusti ”kiputilaa kohti”. Toiset saattoivat jatkaa liikettä ja jopa laajentaa

liikerataa. Tämän koin toisaalta hyvänä seikkana. Selvästi tällä tavoin toimiessaan oppilaat halusivat tutkia kehoaan ja tunnustella sen todellisia tuntemuksia. Toisaalta en tiedä olisiko liike voinut aiheuttaa jatkuessaan ja voimistuessaan oppilaille ”vakavampaa” haittavaikutusta? Tämän vuoksi heidän reaktionsa myös pelotti minua. Luotin kuitenkin siihen, että neuvojeni kautta jokainen itse osaa ja pystyy arvioimaan mikä on itselle hyväksi. Toisaalta pohdin tämän asian tiimoilta myös sitä, miksi olin alussa hyvin varovainen heidän kanssaan? Kurssin kuluessa mieleni avautui ja tajusin liiallisen varovaisuuteni olevan turhaa. Ikääntyneet oppilaat olivat erittäin kykeneväisiä haastaviin ja vaativiin tehtäviin. Varovaisuus saattaisi saada heidät tuntemaan itsensä kykenemättömiksi. Tajusin, että heille haasteet ja tehtävien haastavuus lisäsivät motivaatiota ja itseluottamusta. Tunne omasta kykeneväisyydestä tuli parhaiten esiin vaativien tehtävien kautta saavutetuista onnistumisen kokemuksista. Koen, että monesti iäkkäiden kanssa työskennellessä huomio on liikaa heidän kehollisissa haasteissaan. Näin tapahtui aluksi myös itselleni. Miksi emme voisi pitää näitä seikkoja heidän mahdollisuuksinaan? Mahdollisuutena ylittää itsensä. Tämän havaittuani ja harjoitteita vaikeuttamalla sainme luotua hyvän ja oppimisriikkaan ilmapiirin.

Kurssilla keskityimme paljon myös dynamiikkaan ja sen vaihteluihin. Halusin paneutua dynamiikkaan, sillä koen sen olevan yksi tanssin peruselementeistä. Dynamiikasta käsitelimme muun muassa nopeaa, hidasta, pehmeää, terävää, kevyttä ja painavaa liikettä. Dynamiikan harjoittamisen tein asettaen nämä liikkeet vastapareiksi. Tätä tapaa käytän myös lapsien kanssa ja olen todennut sen onnistuneeksi. Näin ollen ajattelin käyttää sitä myös iäkkäiden oppilaideni tunneilla. Dynaamiset parit asetin aluksi hyvin luonnollisiksi nopea – hidas, pehmeä – terävä –vastapareiksi. Ajattelin vastakkaisparien auttavan laatujen hahmottamista. Kun edellä mainitsemani parit olivat hallinnassa, aloitimme pakan sekoituksen. Lisäsimme yhteen dynaamiseen elementtiin samanaikaisesti muita elementtejä. Esimerkiksi nopea ja terävä, tai pehmeä ja nopea liike. Dynamiikan työstäminen oli mielenkiintoista ja haastavaa. Näitä työstettäessä tein monia huomioita. Esimerkiksi oma sisäinen kokemus tekemisestään näkyi selvimmin dynaamisten erojen työstössä. Harjoitus herätti myös eniten erilaisia tunteita. Dynaamisia eroja työstettäessä monet kokivat eniten onnistumisen tunteita ja motivaatio kasvoi. Dynamiikasta puhun lisää pohdinnassani. (Ks. Luku 7)

Pinnalle nousi myös mielentilan vaikutus tunteilanteeseen. Alussa mielentilaan ja viireyteen vaikutti jännitys ja ujous. Tunnelman avauduttua pystyin huomioimaan muita mielentiloja ja kuinka ne vaikuttivat oppilaan tuntiin. Yleisesti huomasin, että näillä oppilaillani melkein jokaisella oli kurssin aikana niin kutsuttuja ”huonoja päiviä”. Tällöin mielentila oli selvästi alakuloinen tai ärsyynyt. Yllätyksekseni huomasin myös heidän suhtautuvan omaan mielentilaansa kannustaen. Tällä tarkoitan sitä, että huononakin päivänä he pystyivät keskittymään tehtäviin hyvin ja kaivamaan itsestään iloiset ja positiiviset tunteet. Tämä oli mielenkiintoinen huomio, sillä nuoria opettaneena olen kohdannut paljon juuri päinvastaiseen tapaan suhtautua omaan alakuloiseen mielentilaan. Nuoremmat yleensä tuovat mielentilansa selkeämmin esille ja antavat sen vaikuttaa tekemiseensä. Yleensä alakulo muuttuu jopa vahvemaksi ärsytykseksi. Näin ei kuitenkaan ollut tässä ryhmässä. Suurimmaksi osaksi tunteilanteissa ja tunnille tultaessa mielentila oppilailla oli hyvin iloinen ja positiivinen. Mieli avoin. Keskustelimme oppilaiden kanssa mielentilasta ja sen vaikutuksista tunteilanteeseen. Kerroin heille oman mielipiteeni, jonka mukaan oma mielentila on hyvä tiedostaa. Se kuinka siihen suhtautuu, on jokaisen omasta päätöksestä riippuvaista. Kaikki on sallittua eikä tunteilanteessa tunteita tarvitse, eikä saa, missään nimessä peitellä. Oppilaat olivat asiasta hyvin samoilla linjoilla, mutta kertoivat myös tunteiden ilmaisun olevan hyvin vaikeaa. Heille tunteiden ilmaisu, etenkin liikkeessä, tuntui hyvin vieraalta ja vaikealta. Ehdimme kurssin aikana paneutua muutaman kerran harjoitteisiin, joissa ilmaisimme tunteitamme. Jo näiden kertojen välillä pystyin huomaamaan kehitystä ilmaisussa. Tätä aihetta olisi mielenkiintoista havainnoida tulevaisuudessa. Kuinka voimme oppia ilmaisemaan tunteitamme kehollamme? Miten se vaikuttaa elämäämme? Voimmeko tanssin kautta oppia käsittelemään tunteitamme?

Kurssi avasi silmäni monessa suhteessa. Mieleepi jäi omista päiväkirjamerkinnöistäni esiinnoissut kirjoitukseni: ”Ne on ihan samanlaisia kuin minäkin.” Kuvitelmat ja ennakkoajatukset ikääntyvistä erilaisina ja ”totisina” persoonina osoittautui turhiksi. Arvostan ikääntyviä ihmisiä ja heidän elämänviisauttaan, mutta tärkein itselleni herännyt huomio oli heidän samankaltaisuutensa minuun. Heillä on paljon tietoutta ja taitoa elämästä selviytymisessä. Pohjimmiltaan he ovat täysin samankaltaisia kanssamme. Kun ajattelen itseäni, miksi kuvittelisin muuttuvani ikääntyessäni? Tulen aina pysymään tänä samana ihmisenä, läpi elämäni. Miksi kuvamme ikääntyvistä sitten ovat niin erilaiset? Miksi kuvittelemme ikääntyvien olevan erilaisia kuin itse olemme? Ehkä se tulee heidän

elämäkokemuksestaan, ehkä muuttuvasta ulkonäöstä. Oppilaideni eleet, puhetapa ja ajatusmaailma olivat täysin samalla nuorekkaalla tasolla. Tämä huomio helpotti paljon omaa työtäni kurssin ohjaajana. Huomion kautta käsitykseni ikääntyvistä ”kaverillistui” ja näin heidät uusina ihmisinä. Heidän kanssaan työskentely oli miellyttävää ja helppoa.

Iäkkäille luovan tanssin ohjaaminen edellyttää hyvää perustietoutta ikääntymisestä ja sen mukanaan tuomista muutoksista. Samaistuminen tähän ikäluokkaan on hyvin vaikeaa. Vain omien isovanhempieni kautta minulla oli kokemus ja havainnot ikääntymisen prosessista. En voi kuin kuvitella mitä tunteita ja ajatuksia ikääntyminen meissä herättää, vai herättääkö mitään? Jälkeenpäin ajateltuna olisin halunnut tietää enemmän oppilaideni kokemuksista ikääntymisestä. Millaista on olla ikääntynyt? Mitä he itse ajattelevat ikääntymisestä? Kuka on vanha? Milloin on vanha? Näihin kysymyksiin, jotka nousivat vasta kurssin päätyttyä ja tätä tekstiä kirjoittaessani, olen saanut vastauksia vain kirjallisuudesta. Kirjallisuus korostaa ikääntymisen yhteiskunnallista ilmiötä sekä fyysisistä vanhenemista, mutta jättää taka-alalle ikääntyvien ihmisten omat kokemukset vanhenemisesta, omasta kehosta ja mielestä. Näitä seikkoja haluaisin tulevaisuudessa oppilaitani kartoittaa. Tämän kautta ehkä ymmärrys heidän tunteistaan ja kokemuksistaan voisi vahvistua.

7 POHDINTA

Mielenkiinnon kohteenani oli luovan tanssin vaikutus iäkkäiden arkeen. Halusin havainnoida ja tarkastella luovan tanssin herättämiä kokemuksia ja tunteita iäkkäillä. Kurssilleni osallistui yhteensä yksitoista 57-75 -vuotiasta naishenkilöä. Näistä oppilaista viisi kävivät tunneilla säännöllisesti. Muiden osalta kurssi jäi muutamaa erinäiseen kertaan. Kurssini aikana havainnointia auttoi sekä omani, että oppilaiden kirjoittamat päiväkirjat. Olen pohjannut päätelmäni näihin materiaaleihin sekä tuntitilanteesta esiin nousseisiin huomioihin.

Rentoutuminen muodostui yhdeksi kurssini tärkeimmistä harjoitteista. Oppilailleni rentoutus antoi voimavaroja tulevaan viikkoon. Rentoutuksen huomattiin olevan voimakkaampaa liikuntatuokion jälkeen suoritettuna. Heille rentoutus antoi mahdollisuuden tyhjentää mieli ja keho. Jo kerran viikossa suoritettuna oppilaat kuvailivat sen vaikuttavan kokonaisvaltaiseen hyvään oloon. Rentoutuksen aikana oppilaani kykenivät keskittymään omaan hyvinvointiinsa ja oman kehon tuntemuksiin. Huomasin sen parantavan oppilaideni kehontuntemusta. Kehontuntemisen kautta myös oppilaideni itseluottamus sai puitteita kasvamiselle. Mielestäni hyvä itsetunto mahdollisti onnistumisen kokemukset. Rentoutuksen mahdollistajana ja apuna toimi juuri tähän tarkoitukseen tehty tila. Tilan luulen voimistaneen rentoutumisen sekä mielen ja kehon keveyden tunnetta. Tulevaisuudessa uskon opettajana ja ohjaajana käyttäväni rentoutusta osana iäkkäiden luovaa tanssia. Kurssi sai minut kuitenkin pohtimaan rentoutuksen ajankohtaa tunnilla. Tämän kurssin kohdalla rentoutus tuntui hyvältä ja luonnolliselta tunnin viimeisenä osana. Tällöin tunnilla tullut kehon ja mielen kuormitus keveni. Mutta mitä tapahtuisi, jos rentoutus suoritettaisiin tunnin ensimmäisenä osana? Tai keskivaiheilla? Luulen, että alkutunnin rentoutus voisi auttaa itse luovan osuuden luomisprosessia. Näin ollen saisimme mieleemme ja kehomme vapaaksi ja luova osuus helpottuisi. Alkutunnin rentoutus voisi olla hyvin lyhyt, mutta kuitenkin tähdäten kehon ja mielen rentouteen. Alkurentous saattaisi antaa meille energiaa ja voimaa tulevaan fyysiseen rasitukseen. Sen

kautta pystyisimme ehkä luomaan mielellisesti vapaampaa liikettä. Rentoutuksen voisi pitää myös tunnin keskivaiheilla. Tällöin havainnoisin keskivaiheella tapahtuvan rentoutuksen vaikutusta lopputuntiin. Nostaisiko rentoutus energiatasoaamme? Olisimmeko väsyneitä lopputunnin? Vaikuttaisiko alkutunnista tai keskivaiheilla tehty rentoutusharjoitus keskittymiskykyymme? Luulen, että alkutunnista tai keskivaiheilla tehty rentoutus parantaisi keskittymiskykyämme ja nostaisi energiatasoaamme.

Dynamiikan ilmaiseminen liikkeessä, tai dynamiikan vaihtelut liikkeissä, olivat oppilaiden mielestä helppoja. *Nopea ja hidas liike olivat hyvin helppoja.* Ohjaajana huomasin erityisesti hitaiden ja pehmeiden liikkeiden olevan luonnollisia. Näihin liikelaatuihin oppilaiden oli hyvä eläytyä ja ne tulivat luonnostaan. Ulospäin kuitenkin nopea ja terävä liikelaatuina näyttivät melko vaikeilta. Tästä voimme nähdä kuinka korostamani kokemuksellisuus tuki kurssin onnistumista. Oppilaat itse kokivat kaikkien edellä mainittujen liikelaatujen olevan helppoja ja luonnostaan kehosta tulevia, kun taas ulospäin ohjaajana huomioin liikelaatujen, kuten pehmeän ja terävän eron olevan pienempi ja häilyvämpi. Liikelaadut oli selkeästi tunnistettavissa, mutta niiden välinen ero olisi voinut olla näkyvämpi. Dynamiikkoja yhdistellessä, esimerkiksi nopea ja terävä tai hidas ja pehmeä, tehtävä onnistui suhteellisen hyvin. Tällainen yhdistelmä oli hyvin helppo ja luonnollinen. Vaihdettaessa esimerkiksi nopea ja hidas tai pehmeä ja terävä – liikelaatuihin, pystyin huomaamaan jo tehtävän olevan haasteellisempi. Monelle tässä vaiheessa liike jäi tilallisesti pieneksi ja keskittyminen oli liikelaatujen pohtimisessa ja niiden näkymisessä omassa liikkeessä. Tässä tehtävässä harjoittelun merkitys nousi hyvin tärkeäksi. Ensimmäisellä kerralla vastakohtaisten liikelaatujen yhdistäminen oli melko vaikeaa. Harjoittelulla nämä kehittyivät melko nopeasti ja niissä alkoi näkyä tilan käyttö ja oman persoonallisen liikemateriaalin esiintuominen. Kolmannen elementin, esimerkiksi tilallisen elementin kuten yhteisen tilan, oman tilan, suunnan tai tason, lisääminen dynamiikkapareihin toi tehtävään haastavuutta. Oppilaat itse sanoivat tällaisen harjoitteen olleen hyvin vaikea. Keskittyminen ja ajattelun kohdistaminen kaikkiin näihin elementteihin samanaikaisesti teetti vaikeuksia. Dynamiikka-osuudessa käsitelimme myös kevyttä ja painavaa liikettä. Nämä liikelaadut olivat paljon vaikeampia hahmottaa kuin esimerkiksi edellä mainitut nopea ja hidas. Luulen tämän johtuvan siitä, että nopea ja hidas ovat termeinä ja käsitteinä meille hyvin tuttuja ja luonnostaan tulevia. Kevyt ja painava ovat ehkä abstraktimmat käsitteet, jotka voivat kehollisesti olla vaikeammat ilmaista. Kehon painavuuden ja keveyden tunne tuli kuitenkin erittäin hy-

vin esille rentoutumisen yhteydessä. Toiset oppilaista tunsivat kehonsa rentoutuksen jälkeen painavana, toiset keveänä. Kummatkin positiivisessa merkityksessään.

Dynamiikkaa työstettäessä esille nousivat myös oppilaiden persoonallisuus ja persoonallinen tapa liikkua. Tämän tehtävän kautta tuli esille jokaisen ominainen tapa luoda liikettä. Sen kehitystä kertojen välillä oli mielenkiintoista seurata. Kehitystä oman liikkeen luomisessa tapahtui selvästi etenkin niillä oppilailla, jotka pystyivät olemaan aktiivisesti läsnä jokaisella kerralla. Näillä oppilailla myös motivaatio ja innostus kasvoivat kerta toisensa jälkeen. Heidän kasvoiltaan ja eläytymisestään pystyin huomaamaan ilon ja nautinnon, jota luovuus ja liikunta saivat aikaan. Oppilaat yllättivät luovuudellaan jopa itsensä. Myös heittäytyminen kasvoi loppua kohden. Koko ryhmän vapautuessa heittäytyminen pääsi uudelle tasolle. Tämän ansiosta myös dynamiikka ja tunteet tuotiin esille voimakkaammin. Kehitystä oli siis silmin nähden havaittavissa. Vain kahtena kerrana muutama oppilas koki harjoitteiden aikana turhautumisen tunteita, jotka tietenkin olivat erittäin sallittuja. Harjoitteet aiheuttavat eri ihmisillä erilaisia tuntemuksia. Eräs oppilaista kuvasi tuntemuksiaan näin: *Toinen harjoitus oli ”turhan tuntuinen”, se kuitenkin vaikutti mieleen rentouttavasti eikä tullut harmittavaa oloa.* Dynamiikkaa työstettäessä oppilaat saavuttivat suurimman osan onnistumisen kokemuksistaan. Tämä kasvatti motivaatiota ja samalla myös itse liikelaatuja. Tulevaisuuden tarkkailu voisi kohdistua dynamiikan ilmaisun kehittymiseen? Tai sen muuttumiseen oman kehotuntemuksen ja oman luovuuden lisääntyessä. Entä mitä oppilaiden kehossa ja mielessä tapahtuu kehon dynamiikan edistyessä? Vaikuttaako dynaamisten elementtien oppiminen heidän arkeensa? Luulen dynamiikan kehittyvän ja muuttuvan persoonallisempaan suuntaan. Dynamiikan kehollinen ilmaisu voisi tuoda iäkkäiden arkeen uuden muodon kehonkäytölle. Tämä saattaisi edistää kehon kokonaisvaltaista käyttöä arkielämässä.

Tilankäyttö oli oppilailleni uutta. Liikkeen vieminen tilaan näytti pieneltä ja vaikealta. Tila jäi kurssillani hyvin vieraaksi ja se näkyi myös tekemisessä. Tulevaisuudessa voitaisiin paneutua tilan käytön ja tilaan suhtautumisen merkityksiin. Esimerkiksi liikkeen viemiseen tilaan tai oman tilan suhdetta yhteiseen tilaan ja näiden tilaelementtien käyttöä. Mitä tarjottavaa tilalla olisi luovan tanssin harrastajille? Tätä tarkastellessa olisi mielenkiintoista viedä tuntitilannetta erilaisiin tiloihin. Kuinka toisistaan poikkeavat tilat vaikuttavat oppilaisiin? Muuttuuko tunnin yleistunnelma? Tällä kurssilla pidin kurssini tilassa, jossa ei ollut peilejä. Jatkossa olisi mielenkiintoista havainnoida ryhmä-

ni toimintaa ja suhtautumista peiliympäristössä. Miten peilien tuominen tilaan vaikuttaisi näihin oppilaisiini, jotka ovat tottuneet peilittömään työskentelyyn? Muuttuisiko heidän suhtautuminen omaan tekemiseensä? Kuinka? Vaikuttaisivatko peilit omaan luovuuteen tai ilmaisuun? Luulen, että peilien lisääminen tilaan hämmäntäisi oppilaitani. Alussa keskittyminen kohdistuisi peileihin ja näköhavaintoihin. Joillekin peilit saattaisivat olla positiivinen ja motivoiva, toisille pelkoa aiheuttava elementti. Alkuajasta liikkeiden suorittaminen ja luovuus saattaisivat pienentyä. Luulen kuitenkin peilien lopulta antavan motivaatiota ja luottamusta omaan tekemiseen.

Kurssillani oppilaat ilmaisivat selkeästi luovan tanssin sekä kurssini kokonaisuutena vaikuttavan heihin kokonaisvaltaisesti. Kurssi tarjosi rentoutusta, jonka kautta oppilaat kokivat saavansa voimavaroja ja jaksamista viikkoon. Päiväkirjamerkinnöistä huomasin rentoutuksen tarjonneen oppilaille tilaisuuden oppia tuntemaan kehoaan. Tunnin fyysisempi osuus vetreytti oppilaiden kehoa. Eniten huomioita herätti alun lämmittelyosuus, jota kuvattiin kehoa avaavana ja lämmittävänä. Luovat harjoitteet, joissa käsittelimme lähinnä dynamiikkaa sekä tunteiden ilmaisua, antoivat oppilaille kokemuksia kehon ja mielen yhteistyöstä. Harjoitteet antoivat heille mahdollisuuden luoda omaa liikettään ja kehittää luovuuttaan. Oppilaat korostivat tunteiden ilmaisun opettelemisen kehollaan olevan vaikeaa. Eläytyminen ja tunteiden ilmaisun oppiminen olivat eniten mielenkiintoa herättäneet harjoitteet. Näitä elementtejä oppilaat tahtoisivat jatkossa työstää enemmän. Päiväkirjan kirjoittaminen tarjosi oppilaille mahdollisuuden avata ja pohtia tunnin tapahtumia. Sen avulla tapahtumat tulivat oppilaiden tietoisuuteen. Kaikki oppilaiden kirjoittamat ja kertomat seikat näkyivät myös minulle ohjaajana. Selvimmin silmiini huomasin hyvän olon tunteen. Ilo ja rentous sekä kasvoilla, että kehon elehdinnässä, kertoi kurssin kokonaisvaltaisesta vaikutuksesta. Kommenteista voin uskoa kurssini todella edistäneen oppilaideni kokonaisvaltaista hyvinvointia. Enemmän kurssini vaikutti kuitenkin psyykkiseen hyvinvointiin, sillä tavoitteita en fyysisen toimintakyvyn osalta asettanut. Yllätyksekseni oppilaat kokivat kurssin myös kehoa avaavana ja vetreyttävänä. Olen iloisesti yllättynyt kurssini tarjoamasta fyysisestä hyvinolontunteesta, sillä painotukseni oli ilossa ja nautinnossa sekä kehontuntemuksen lisäämisessä. Näiden huomioiden varjossa voin todeta tällaisten, niin sanotuiden kevyiden tavoitteiden johtavan hyvin painaviin tuloksiin. Luulen jo pelkän kehon vetreyden ja avoimuuden tunteen auttavan arjen sujumisessa. Luulen, että kevyt luova liikunta voisi antaa meille voimaa ja resursseja aktiiviseen ja mielekkääseen ikääntymiseen. Kaiken kokemani ja näkemäni

perusteella voin todeta luovan tanssin olevan oiva harrastus iäkkäille. Koen luovan tanssin erinomaisena tapana lisätä elämästä nauttimista ja samalla tuoda esiin omaa luovuutta ja kehontuntemusta, tavata uusia ihmisiä ja hyötyä siitä fyysisesti. Tanssi on mielestäni kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistäjä. Oppilaat saivat eväitä oman kehon tuntemuksen lisäämiseen sekä tunteiden ilmaisuun kehon kautta. Tulevaisuudessa tulisi kehittää luovan tanssin käyttöä iäkkäille. Uskon sen edistävän omaa kehontuntemusta sekä ihmisen positiivista minäkäsitystä. Luulen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kehittyvän näiden elementtien kautta.

Kurssistani toivottiin pidempää. Monille kolmen kuukauden kurssi oli ensi kosketus luovasta tanssista. Olen tästä samaa mieltä. Kurssi oli hyvin lyhyt ja tiivis. Asioiden käsittely jäi lyhyeksi ja monesta aiheesta heräsi paljon ajatuksia tulevaisuuteen. Olen kuitenkin positiivisesti yllätynyt kokemuksesta ja huomioista, joita jo näin lyhyen kurssin aikana tein. Olen iloinen kurssin herättämästä kiinnostuksesta. Uskon, että tutustumme oppilaiden kanssa niin hyvin, ettei positiivinen palaute johdu kehtaamattomuudesta tai uskalluksesta, vaan oikeasti merkityksellisistä ja aidoista kokemuksista joita oppilaat kurssilta saivat. Kurssi koettiin päiväkirjamerkintöjen ja palautteiden mukaan mielekkäänä. Eduksi koettiin kurssin aikana *rohkeus olla oma persoona*. Kommenttien perusteella olin onnistunut luomaan kurssille avoimen ja turvallisen ilmapiirin, joka oli mahdollistanut oman persoonallisuuden esiintuomisen. Oman persoonallisuuden ja eläytymisen näyttäminen kasvoi kurssin aikana: päiväkirjassani olen päätenyt pohtimaan oppilaiden kasvojen takaa pikkuhiljaa paljastuvia persoonia. Jokaisella kerralla he toivat esiin jotain uutta ja kiehtovaa itsestään. Kaikkein eniten huomasin persoonallisuuden tulevan esiin heidän liikkumisensa kautta. Kirjoitan päiväkirjassani näin:

Hyvin huomaa jo jokaisen ominaiset tavat liikkua ja luoda liikettä. Mahtavaa ja mielenkiintoista katsoa kun heidän liikkeessä näkyy jokaisen oma persoonallisuus. (ohjaajan päiväkirjamerkinnät 28.10.2009)

Kurssin jatkuessa olisi mielenkiintoista seurata mihin oppilaiden liike ja luovuus kehittyvät. Omalta kurssiltani puuttunut pari- ja ryhmätyöskentely sekä esitysten luominen voisivat kehittää tätä osa-aluetta. Nämä elementit antaisivat ikääntyville kokemuksia sosiaalisesta kanssakäymisestä sekä esiintymisestä.

Lääketieteellisessä kirjallisuudessa ihminen jaetaan usein psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen osa-alueeseen. Näissä korostetaan fyysisen toimintakyvyn osa-alueella tapahtuvia muutoksia. Olennaista olisi tarkastella ihmistä kokonaisvaltaisesti sekä yksilöllisenä henkilönä, jonka sen hetkiseen kokemukseen itsestään vaikuttaa menneisyys, nykypäivä ja tulevaisuus. Olennaista olisi myös fyysisten elementtien korostamisen sijaan korostaa psyyken ja sosiaalisen kanssakäymisen vaikutuksia ja yhteyttä fyysiseen toimintakykyyn. Itsekin sorruin tässä opinnäytetyössäni jaottelemaan ihmisen osiin. Perustelen jaottelun kuitenkin helpottavana elementtinä lukijalle ymmärtää kokonaisuus ensin erittelyn kautta. Nyt haluan korostaa jaottelun olevan epäolennaista ja toivon tekstistäni käyvän ilmi holistisen ihmiskäsityksen johon kallistun ja jota tekstissäni olen yrittänyt korostaa. *Riemua tanssista* –kurssin havainnot ja päiväkirjamerkinnot vahvistavat näkemystäni ihmisen kokonaisvaltaisuudesta. Ne vahvistavat myös näkemystäni ikääntymisen yksilöllisyydestä. Kommentit ja kirjoitukset kuvaavat sitä, kuinka jokaisen oma kokemus itsestään, omasta persoonallisuudestaan, toimintakyvystä, roolista ja asemasta yhteiskunnassamme vaikuttavat siihen, kuinka hän kokee elämänsä. Tärkeäksi muodostuu oma koettu terveys –käsite, joka määrittää aktiivisuutesi.

Riemua Tanssista –kurssin lopetuskyselyistä tuli ilmi oppilaideni kiinnostus teoriaa kohtaan. Oppilaat olisivat halunneet kurssin lomassa kuulla teoriaa liikunnan vaikutuksista sekä luovasta tanssista. Tämä olisi ollut hyödyllistä ajatellen heidän motivaatiotaan ja sen kasvattamista tai säilyttämistä. Kurssin ollessa näin lyhyt, halusin keskittyä itse tekemiseen. Tehtävien lomassa kävimme läpi joitain olennaisesti siinä tehtävässä vaikuttavia seikkoja, kuten esimerkiksi tasapainoa ja siihen vaikuttavia tekijöitä, sekä liikunnan hyötyjä tasapainon vahvistamiselle. Tämä on kuitenkin hyödyllinen huomio ja varsin hyvä idea tulevaisuuden kannalta. Tulevaisuudessa teorian liittäminen tällaisen kurssin yhteyteen voisi tuoda iäkkäille enemmän tietoa omasta kehostaan ja siitä mitä kehossa tapahtuu liikunnan aikana. Tällöin heidän kokonaisvaltaisen kehokuvan hahmottaminen voisi olla voimakkaampaa. Myös motivaation ylläpitäminen sekä vahvistaminen voisi onnistua hyvin tällaisen teoratiedon kautta. Teoriaa aion käyttää tulevaisuudessa. Tuntien lomassa teoriaa voidaan käydä esimerkiksi kuvien avulla, joita voidaan hyödyntää liikkeen luomisen lähtökohtina. Myös keskustelu aiheesta sekä yhteistyö fysioterapeuttien tai lääkärien kanssa voisi olla rakentavaa.

Luova tanssi on oiva tapa tutustua kehoonsa, ja mielestäni kehontuntemus ikääntyessämme korostuu. Oman kehon tuntemus auttaa ihmistä ymmärtämään itseään ja kuuntelemaan omaa kehoaan. Tämän kautta erityisesti ikääntyessämme korostuva tasapaino kehittyy. Tällaisella kurssilla olennaista olisi huomioida liikunnan tavoitteellisuus. Esimerkiksi pelkkä tekemisen ilo voisi toimia tavoitteena, kunhan se tarjoaa jotain onnistumisen kokemuksia, jotka vahvistavat ja motivoivat oppilaita. Liiallinen tavoitteellisuus luo monelle ikäihmiselle liikaa paineita ja on pelottavaa. Kurssini varjossa voin kysyä: miksi luovaa tanssia ei ole tarjolla ikääntyville? Kyselyjeni perusteella voin myös todeta tällaiselle kurssille olevan tarjontaa. Uskon sen myös tuottavan iloa ja nautintoa sekä oman kehon tuntemusta osallistujilleen. Luova tanssi vaikuttaa ihmiseen kokonaisvaltaisesti. Suomessa tarjotaan lapsille taiteen perusopetusta, joka tähtää oman kehon tuntemukseen, terveelliseen elämäntapaan, itsensä ilmaisuun sekä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Miksi tanssia iäkkäille ei ole tarjolla kohderyhmän lähellä, kuten kansalaisopistoissa tai eläkeläisjärjestöissä? Miksi emme edistäisi ja suuntaisi toimintaa suuntaan, jossa lopulta taiteen perusopetusta olisi tarjolla myös ikääntyville? Tällä tarjoaisimme ikääntyvälle kansalle taiteen lähemmäksi heitä. Luovan tanssin tavoitteet vastaisivat mielestäni erinomaisesti iäkkäiden harrastustarjonnan tarpeita. Luovan tanssin saavutettavuutta tulisi edistää ja mielestäni taiteen perusopetusta tulisi tarjota myös ikääntyvälle kansalle.

Liikunta on kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin luoja. Ihminen on psyykkis-fyysis-sosiaalinen olento, ja näin ollen liikunta vaikuttaa niin psyykkiseen, sosiaaliseen kuin fyysiseen hyvään oloon. Mielestäni luova tanssi voi auttaa iäkkäitä henkilöitä parhaimmillaan luomaan uusia sosiaalisia kontakteja, tuntemaan itsensä yhteiskuntaan kuuluvaksi, auttamaan päivittäisaskareiden onnistumisessa, nostattamaan lihaskuntoa, saamaan uusia ystäviä sekä tuomaan hyvän olon tunnetta. Tanssi auttaa ihmistä tuntemaan itsensä eheäksi ja terveeksi. Ja kaiken tämän vuoksi mielestäni mahdollistaa mahdollisimman nautinnollisen ja itsenäisen ikääntymisen. Nähtäväksi jää saako tanssi tulevaisuudessa jalansijansa ikääntyvien hyvinvoinnin edistäjänä.

LÄHTEET

Painetut lähteet

Ahvo, L. 2001: Dementoituneiden ikäihmistern tasapaino- ja kävelykoulu. Teoksessa Suominen ym. *Ikääntyvien liikunta, terveys ja toimintakyky*. Jyväskylä: VK-kustannus Oy: 73-96.

Anttila, E. 1994: *Tanssin aika*. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 139. Tampere.

Alén, M., Kukkonen-Harjula, K., Kallinen, M. 1997: Liikunta osana keskeisten kansantautien hoitoa ja kuntoutusta. Teoksessa Pertti Era (toim.) *Ikääntyminen ja liikunta*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 108.. Jyväskylä: Kopi-jyvä: 77-140.

Berg, T. 2001: Ikääntyvien kuntosaliharjoittelu. Teoksessa Suominen ym. *Ikääntyvien liikunta, terveys ja toimintakyky*. Jyväskylä: VK-kustannus Oy: 271-286.

Duncan, I. Tulevaisuuden tanssi. Teoksessa T. Suhonen (koonnut) *Hetken vangit*. Koreografien ja tanssikriitikkojen kirjoituksia. Teatterikorkeakoulun julkaisusarja nro 12. Helsinki 1991: 11-23.

Heikkinen, E. 2008.: Terveiden ja toiminnan ylläpito edistää hyvinvointia ja parantaa elämänlaatua. Teoksessa R. Leinonen & E. Havas (toim.) *Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä*. Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu III. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 212. Jyväskylä: PunaMusta Oy: 80-89.

Heikkinen, E. 2002: Sairauksista toimintakykyyn. Teoksessa E. Heikkinen & M. Marin *Vanhuuden voimavarat*. Helsinki: Tammi: 13-33.

Heikkinen, E. 1997: Iäkkäiden ihmisten terveys, toimintakyky ja elämänlaatu. Teoksessa Pertti Era (toim.) *Ikääntyminen ja liikunta*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 108.. Jyväskylä: Kopi-jyvä: 1-16.

- Heikkinen, R.-L. 2003: Kokemuksellinen vanheneminen. Teoksessa E. Heikkinen & T. Rantanen (toim.) *Gerontologia*. Tampere: Duodecim: 193-200.
- Heikkinen, R.-L. 2007: Mielen tasapaino. Teoksessa T. Lyyra, A. Pikkarainen, P. Tiikkainen (toim.) *Vanheneminen ja terveys*. Tampere: Tammer-paino Oy: 130-143.
- Hervonen, A. 1994: Muisti, oppiminen ja vanheneminen. Teoksessa A. Kajanto & J. Tuomisto *Elinikäinen oppiminen*. Helsinki: Kirjastopalvelu.
- Hirvensalo, M. 2008: Iäkäs henkilö liikunnanharrastajana. Teoksessa R. Leinonen & E. Havas (toim.) *Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä*. Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu III. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 212. Jyväskylä: PunaMusta Oy: 59-67.
- Kaikkonen, H. 2001: Sykeohjattu liikunta ja kuntosaliharjoittelu ikääntyneillä. Teoksessa Suominen ym. *Ikääntyvien liikunta, terveys ja toimintakyky*. Jyväskylä: VK-kustannus Oy: 219-242.
- Karvinen, E. 1994: *Iloisesti ikääntyen*. Jyväskylä: Gummerrus Kirjapaino Oy.
- Koivumäki, K. 2008: Iäkkäiden liikunnan edistäminen kunnissa. Teoksessa R. Leinonen & E. Havas (toim.) *Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä*. Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu III. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 212. Jyväskylä: PunaMusta Oy: 20-25.
- Kokko, S. & Välimaa, R. 2008: Fyysinen aktiivisuus terveyden edistämisen näkökulmasta. Teoksessa R. Leinonen & E. Havas (toim.) *Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä*. Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu III. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 212. Jyväskylä: PunaMusta Oy: 50-58.
- Koskinen, S. 2007: Ikäihmisten asema Suomessa ja ikääntymisen käsityksiä. Teoksessa T. Tulva, I. Uusitalo, K. Harra (toim.) *Vanhuuden monet kasvot*. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy: 18-45.

Kuusinen, J. & Paloniemi, S. 2002: Kasvatusgerontologian teoriaa ja käytäntöä. Teoksessa: E. Heikkinen & M. Marin (toim.) *Vanhuuden voimavarat*. Vammala: Tammi: 153-171.

Miettinen, M. 2008: Valtakunnalliset linjaukset ja toimenpiteet ikääntyneiden ja iäkkäiden terveysliikunnassa. Teoksessa R. Leinonen & E. Havas (toim.) *Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä*. Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu III. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 212. Jyväskylä: PunaMusta Oy: 14-19.

Pajala, S., Sihvonen, S. Era, P. 2008: Asennon hallinta ja havaintomotorinen kyvykyys. Teoksessa E. Heikkinen & T. Rantanen (toim.) *Gerontologia*. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy: 136-157.

Payne V.G. & Isaacs L.D. 1998: *Human motor development: a lifespan approach*. 4th ed. CA: Mayfield Publishing Company.

Pikkarainen, A. 2007: Vapaa-aika ja harrastukset. Teoksessa T. Lyyra, A. Pikkarainen, P. Tiikkainen (toim.) *Vanheneminen ja terveys*. Tampere: Tammer-paino Oy: 88-113.

Purtsi, J. 2006: *Motorinen oppiminen 55-78 –vuotiailla*. Liikuntapedagogiikan pro gradu –tutkielma. Jyväskylän yliopisto: liikuntatieteiden laitos.

Ravelin, T. 2008: *Tanssiesitys auttamismenetelmänä dementoituvien vanhusten hoitotyössä*. Väitöskirja. Oulun yliopisto: Lääketieteellinen tiedekunta.

Read, S. 2008: Elämän tarkoituksellisuuden tunne. Teoksessa E. Heikkinen & T. Rantanen (toim.) *Gerontologia*. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy: 231-241.

Reinikainen, E-L. 2002: *"Eteenpäin elävän mieli" -nykytanssia iäkkäille*. Opinntäyetyö. Pohjois-savon ammattikorkeakoulu: Musiikki ja tanssi: Tanssikasvatuksen suuntautumisvaihtoehto.

Ruuskanen, J. 2008: Ikääntyvien motoriset taidot ja oppiminen. Teoksessa R. Leinonen & E. Havas (toim.) *Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä*.

Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu III. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 212. Jyväskylä: PunaMusta Oy: 96-103.

Ruuskanen, J. 1997: Omaehtoisen sekä ohjatun liikunnan suunnittelu, toteutus ja arviointi. Teoksessa Pertti Era (toim.) *Ikääntyminen ja liikunta*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 108. Jyväskylä: Kopi-jyvä: 141-164.

Salmelin, M. 2001: Hyvää oloa ja toimintakykyä agonisti-antagonisti-harjoittelulla. Teoksessa Suominen ym. *Ikääntyvien liikunta, terveys ja toimintakyky*. Jyväskylä: VK-kustannus Oy: 299-332.

Sihvonen, S. 2008: Harjoittelu ehkäisee ikääntyneiden kaatumisia. Teoksessa R. Leinonen & E. Havas (toim.) *Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä*. Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu III. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 212. Jyväskylä: PunaMusta Oy: 119-125.

Sipilä, S. 2008: Liikunta ja lihasvoima. Teoksessa R. Leinonen & E. Havas (toim.) *Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä*. Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu III. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 212. Jyväskylä: PunaMusta Oy: 90-95.

Suominen, H. 2008: Luuston kunto. Teoksessa E. Heikkinen & T. Rantanen (toim.) *Gerontologia*. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy: 102-106.

Suominen, H. 1997: Kehon rakenteen ja fyysisen suorituskyydyn muutokset vanhetessa ja liikunta. Teoksessa Pertti Era (toim.) *Ikääntyminen ja liikunta*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 108. Jyväskylä: Kopi-jyvä: 17-48.

Suutama, T. & Ruoppila, I. 2007: Kognitiivinen toimintakyky. Teoksessa T. Lyyra, A. Pikkarainen, P. Tiikkainen (toim.) *Vanheneminen ja terveys*. Tampere: Tammer-paino Oy: 116-128.

Suutama, T. 2008: Muisti ja oppiminen. Teoksessa: E. Heikkinen & T. Rantanen (toim.) *Gerontologia*. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy: 192-203.

Viitala, M. 1998: *Tanssia elämyksen ehdoilla*. Helsinki i.v. : Svoli – palvelu Oy.

LIITTEET

- Liite 1: Aloitus kyselylomake
- Liite 2: Lopetuskysely
- Liite 3: Päiväkirjan apukysymykset

Liite 1

SUKUPUOLI

IKÄ

TAUSTAA? (Ammatti, kotikunta, omia ajatuksia eletystä elämästä..)

LIIKUNTAA RAJOITTAVAT TEKIJÄT (Sairaudet, vammat jne..)

AIEMPI LIIKUNTATAUSTA? (Harrastukset, omatoiminen toiminta jne..)

TANSSITAUSTA? (Oletko aiemmin harrastanut tanssia? jos olet, mitä? Milloin? Miten koit sen merkityksen itsellesi?)

OMIA AJATUKSIA SANASTA ”TANSSI” (Miten koet tanssin tällä hetkellä itsellesi? Yleisesti maailmalla? Mitä tanssi on sinulle? Mitä sana tuo mieleen ..)

Saako tietojasi käyttää opinnäytetyössäni?

Liite 2

IKÄ

AJATUKSIA KURSSISTA (yleisiä huomioita millainen kurssi oli, mitä teimme, mitä jäi mieleen jne..)

MITÄ SAIT KURSSILTA? (miksi kävit tunneilla? opitko jotain? huomasitko itsensä muutosta? jne..)

ODOTUKSET/TOIVEET/TOTEUTUS/PETTYMYKSET (mitä odotit kurssilta? kuinka odotuksesi ja toiveesi kohtasivat kurssin sisällön kanssa? mitä tunteita koit kurssin aikana? risut ja ruusut?)

MIKÄ OLI PARASTA/HUONOINTA?

MITÄ OPIN/EN OPPINUT?

TUNNE KEHOLLISESTI? (miltä keho tuntui tuntien jälkeen/ kurssin jälkeen? huomasitko jotain, en mitään, miksi? miltä harjoitteet tuntuivat kehossa? jne..)

MITEN KEHITTÄISIT KURSSIA? (mitä olisit halunnut vielä tehdä? jäikö jokin osa-alue vähälle? jokin liian pitkään jauhettua? jne.)

OSALLISTUISITKO UUDESTAAN? MIKSI?

ONKO KUOPIOSSA TARJOLLA MIELESTÄSI TARPEEKSI LUOVAN LIIKUNNAN/TANSSIN KURSSEJA/TAPAHTUMIA?

OLETKO OSALLISTUNUT VASTAAVALLE AIEMMIN? (missä, milloin, kesto, ajatukset..)

MUUTA, MITÄ IKINÄ HALUAT SANOA AIHEESTA:

TOIVOTAN KAIKILLE ERITTÄIN MUKAVAA JA ONNELLISTA JOULUA!
KIITOS OSALLISTUNEILLE!

T:Noora Rinne
0405241322

Liite 3

1. Miltä kehosi tuntuu?
2. Mikä jäi päällimmäisenä mieleesi?
3. Ajatuksia tunnista.
4. Ajatuksia/ kokemuksia omasta tekemisestäsi.